ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ ЗАНЯТИЯМ В ШКОЛЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ 5—6 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ В ШКОЛЕ

(ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

Под редакцией
А. В. Кенеман, М. Ю. Кистяковской, Т. И. Осокиной

МОСКВА
«ПРОСВЕЩЕНИЕ»
1980

ББК 74.113
Ф50

Книга подготовлена авторским коллективом в составе:
Э. И. Адашкявичене, Л. В. Карманова, Л. М. Коровина, А. В. Листенева, Н. В. Потехина, Ю. Ю. Рауцкис, И. И. Сергеева, Э. Я. Степаненкова

Ф $\frac{60402-497}{103(03)-80}$ 240—80 4305000000 ББК 74.113
372

© Издательство «Просвещение», 1980 г.

К ЧИТАТЕЛЯМ

Подготовка детей старшего дошкольного возраста к успешному обучению в школе — важнейшая задача детского сада. Эта подготовка предусматривает разностороннее развитие каждого ребенка и в первую очередь его полноценное физическое воспитание.

В советских дошкольных учреждениях наряду с охраной здоровья, закаливающими процедурами проводится комплекс занятий, игр, упражнений, направленных на развитие и совершенствование движений детей.

«Программой воспитания в детском саду» определены конкретные знания, умения, навыки, которыми должны овладеть дети к моменту перехода в школу. Указаны и показатели физического развития детей. Однако практическое осуществление перечисленных в «Программе» задач нередко представляет для воспитателей детских садов значительные трудности, которые возникают от недостатка опыта, неумения создать необходимые условия, подобрать упражнения, спланировать свою работу.

Творческое решение авторами книги актуальных вопросов физического воспитания детей, многолетняя проверка достигнутых результатов позволяет рекомендовать их опыт для внедрения в работу с детьми.

На конкретном материале раскрываются возможности осуществления всестороннего развития ребенка на занятиях и в играх; методика, стимулирующая работу мышления, развитие воображения и творческой активности. Показывается возможность практически упражнять детей в проявлении нравственных качеств, развивать их эстетический вкус, формировать трудовые навыки.

В книге освещается комплексный подход к процессу обучения детей основным движениям и спортивным упражнениям, подбору материала, различным вариантам его планирования, организации занятий.

Воспитатели детских садов часто испытывают большие трудности при планировании занятий. В материалах Ю. Ю. Рауцкиса они познакомятся с опытом поквартального планирования программного материала по основным движениям (план-график);

важнейшими педагогическими требованиями при подборе ведущих упражнений; вариантами сочетаний программного материала, распределением упражнений с учетом интенсивности; методическими приемами обучения и способами организации детей, направленными на лучшее усвоение движений; с данными об эффективности использования некоторых методов обучения.

И. И. Сергееня, освещая опыт обучения прыжкам детей дошкольного возраста, раскрывает общие вопросы методики, возможности применения ориентиров, рассказывает об организации необходимых условий. Он рекомендует специальные упражнения для укрепления мышц и связок стопы как одной из важнейших задач совершенствования двигательной функции ребенка. Особое внимание уделяется влиянию двигательной активности на общение между детьми.

Н. В. Потехина рассказывает о задачах обучения детей основным движениям в процессе их совершенствования, чтобы выработать у дошкольников умение применять разученные движения в различных условиях; выбирать действия, соответствующие данной обстановке. Автор раскрывает содержание обучения применению основных движений в играх с бегом, подлезанием, метанием; показывает принцип составления вариантов подвижных игр, методику их проведения.

Неотъемлемым компонентом двигательной деятельности детей служит сознательная ориентировка их в пространстве, без которой не может быть целенаправленных, уверенных и точных движений и действий. Об этом рассказывает Э. Я. Степаненкова. На конкретном материале она показывает единство методики обучения и совершенствования у детей двигательных навыков (основные движения) и одновременного формирования пространственной ориентировки. Раскрывается роль подвижных игр как наилучших условий для выработки у детей прочных навыков ориентировки. Прилагается серия подвижных игр с правилами, в которых выделяются задания на ориентировку в пространстве.

В процессе совершенствования основных движений ребенок овладевает двигательными навыками и некоторыми знаниями. У него возникает возможность самостоятельного их применения в игровой и жизненной ситуации. Учет достигнутого детьми уровня двигательных навыков позволяет использовать в целях еще большего их совершенствования доступные детям элементы соревнования. Помимо этого, появляется возможность стимулировать творческую активность детей и направлять первые попытки их творческих поисков в подвижных играх.

Л. М. Коровина описывает организацию и методику проведения упражнений и игр с элементами соревнования. Подчеркивает значение соревнования для достижения высокого качества и быстроты выполнения движений, стимулирования к проявлению физических качеств; раскрывает этапы обучения и роль соревнования в формировании двигательных навыков. Она пред-

лагает определенную последовательность упражнений и игр с элементами соревнования при обучении детей бегу, метанию, различным упражнениям с мячом. Раскрывает этапы, условия и приемы формирования творческого отношения детей к двигательной деятельности. Творчество рассматривается как фактор формирования целенаправленности, ответственности, критичности мысли, настойчивости в преодолении трудностей, фантазии, наблюдательности, увлеченности и т. п.

В материалах Л. В. Кармановой излагается специфика содержания и планирования физкультурных занятий на воздухе и определяется методика их проведения в различные сезоны года. Автор раскрывает роль двигательной деятельности на воздухе в развитии ребенка, принципы подбора физических упражнений для занятий в различные сезоны года, указывает особенности структуры, формы занятий. Автор делится опытом планирования конкретного материала по развитию движений в различные сезоны, приводит материал для их освоения, повторения, совершенствования.

А. В. Листенева раскрывает содержание и методику обучения детей езде на велосипеде. Читатель познакомится с технико-педагогической характеристикой детских двухколесных велосипедов, методами и приемами обучения детей езде на них, с примерными планами занятий.

Об обучении детей 6 лет элементам игры в баскетбол рассказывает Э. И. Адашкявичене. Она показывает, как дети овладевают приемами ловли, передачи, ведения мяча и броска его в корзину, указывает основные требования к технике выполнения, характерные ошибки. Разнообразный материал, предлагаемый автором, подбор подвижных игр и методика их проведения облегчают использование этих рекомендаций.

Материал, который найдут воспитатели в этой книге, несомненно, будет содействовать лучшей организации обучения и методике руководства разносторонней двигательной деятельностью детей старшего дошкольного возраста. А это, в свою очередь, будет служить своевременной, целенаправленной физической подготовке детей к занятиям в школе.

ОБУЧЕНИЕ ОСНОВНЫМ ДВИЖЕНИЯМ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Развитие движений детей старшего дошкольного возраста тесно связано со всем воспитательным процессом детского сада, определяющим общее развитие ребенка, его психических качеств, поведения, направленности интересов.

Физическое воспитание детей подготовительной к школе группы требует особого внимания. Возрастные особенности детей этой группы благоприятны для достижения хорошего физического развития и укрепления здоровья. Старшим дошкольникам доступно овладение новыми сложными формами движений, а также совершенствование некоторых элементов их техники. Дети достигают сравнительно высоких результатов в выполнении движений, способны совершать их в различном темпе, амплитуде, проявляя значительные скоростно-силовые возможности и выносливость.

Дети старшего дошкольного возраста овладевают различными движениями и упражняются в них осознанно. Они приобретают широкий круг специальных знаний, умения анализировать свои действия, выделять их существенные звенья, изменять и перестраивать их в зависимости от получаемого результата, оценки и ситуации. Все это содействует активизации двигательной деятельности детей в процессе обучения, проявлению волевых усилий, инициативы, воспитанию у детей интереса к занятиям по физической культуре.

Занятия являются основной формой педагогической работы при обучении детей в детском саду движениям. Максимальная эффективность занятий по физической культуре может быть обеспечена, если деятельность детей организуется с учетом принципов систематичности, доступности, активности, сознательности и др. Чрезвычайно важно, что построенные по определенному плану занятия позволяют регулировать оказываемую на ребенка физическую нагрузку, постепенно и осторожно увеличивать ее, способствуя повышению выносливости детского организма.

Большое значение для успешного проведения занятий имеет правильное расположение практического материала в основной его части. От сочетания разучиваемых упражнений в этой части в большой степени зависит плотность всего занятия и качество процесса обучения, которое определяется чередованием упражне-

ний, их количеством и повторением, дозировкой нагрузки, выбором наиболее целесообразных способов организации детей, обеспечивающих детскую активность и самостоятельность.

В основной части занятия в первую очередь осуществляется учебно-образовательная работа. Задачами основной части является усвоение программного материала: обучение новым физическим упражнениям — основным движениям и общеразвивающим упражнениям, формирование двигательных навыков, воспитание физических качеств. Содержание основной части составляют: а) общеразвивающие упражнения — без предметов и с ними; б) упражнения в основных видах движений; в) подвижные игры. С задачами, содержанием и методикой основной части занятия органически взаимосвязан весь ход занятия, его оздоровительный и воспитательный эффект. Поэтому воспитателю важно знать принципы подбора упражнений для основной части занятия, оптимальное количество и сочетание упражнений в основных движениях в этой части занятия.

По нашему мнению, наиболее правильный подход к систематизации и подбору упражнений для детей дошкольного возраста предложен Е. А. Аркиным[1]. Все движения детей он сгруппировал по следующим признакам: 1) анатомическому, 2) физиологическому, 3) функциональному — в зависимости от выполняемой задачи.

Для формирования правильного телосложения ребенка чрезвычайно важно развивать прежде всего крупные мышечные группы, чередовать деятельность разных мышц. В педагогических целях группировка упражнений по анатомическому признаку весьма удобна и давно уже нашла применение относительно гимнастических общеразвивающих упражнений.

Что касается основных движений — ходьбы, бега, прыжков, лазанья и др., то они чаще всего рассматриваются с точки зрения функционального воздействия на организм ребенка, несмотря на то что характеристика физиологического влияния основных движений и решение вопросов дозировки их педагогическими средствами затруднительна. Поэтому мы попытались сгруппировать все основные движения, опираясь на анатомический признак, предложенный Е. А. Аркиным. В связи с ним упражнения в основных движениях распределены на следующие три группы:

I — упражнения для преимущественного воздействия на развитие мышц ног — прыжки, упражнения в равновесии, бег, ходьба.

II — упражнения для преимущественного воздействия на развитие мышц рук — разнообразные упражнения в метании, ползание с подтягиванием на руках.

III — упражнения для одновременного воздействия на разви-

[1] Аркин Е. А. Дошкольный возраст. М., 1948.

тие мышц рук и туловища — лазанье, ползание, перелезание, пролезание.

Ниже предложено распределение всего программного содержания основных движений для подготовительной к школе группы на основании классификации по анатомическому признаку.

I группа — упражнения для работы мышечных групп ног: а) ходить и бегать друг за другом в колонне по одному и парами, меняя направление по указанию воспитателя; ходить и бегать по скамье или по бревну с разными заданиями: прямо, боком, с разным положением рук: в стороны, за головой на поясе, вверх; ходить по канату, по узкой рейке гимнастической скамьи с мешочком на голове. Ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, пробегать под вертящейся веревкой в одну и другую сторону. Приседать скрестно; б) подпрыгивать, стоя на месте и с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20 см. Спрыгивать с высоты, мягко приземляться. Прыгать прямо и боком из обруча в обруч, прыгать на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед по скамейке, подпрыгивать на месте и с продвижением вперед с предметом, зажатым ногами; в) прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с разбега, прыжки через короткую и длинную скакалку.

II группа — упражнения для работы мышечных групп рук: а) бросать мяч вверх и ловить двумя руками, одной рукой, отбивать мяч одной рукой об пол на месте (правой и левой) и продвигаясь вперед, отбивать мяч о стенку, ловить его, подбрасывать и ловить мяч с хлопками, подбрасывать и ловить мешочек с песком и т. д.; б) бросать мяч, мешочки в горизонтальную и вертикальную цель двумя руками, одной рукой (левой, правой) разными способами: снизу, сбоку, из-за головы, от плеча, из-за спины, толчком двумя руками от груди, назад между ногами с наклоном вперед и бросок назад через голову; в) бросать мячи, мешочки на дальность правой и левой рукой с места и с разбега. Попадать мячом, снежком в движущуюся цель. Перебрасывать мяч через сетку, натянутую немного выше головы ребенка (двумя руками).

III группа — упражнения для работы мышечных групп ног, рук туловища: а) ходить на четвереньках, опираясь руками о пол, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, подниматься и опускаться на четвереньках по наклонной доске, ползать по гимнастической скамейке с подтягиванием рук, поворачиваться на скамейке, лежа на животе, опираясь руками об пол; б) пролезать в обручи, под скамейкой разными способами: на четвереньках (опираясь на колени и ладони, опираясь на колени и предплечья), приставным шагом, боком, одноименным и разноименным способами, вползать по наклонной доске, переходить на гимнастическую стенку; в) влезать по гимнастической стенке приставным и переменным шагом, влезать по гимнастической стенке, переходить с одного пролета на другой и спускаться вниз, влезать по гимнастической стенке доверху, переходя с пролета на пролет, спуститься и перейти на наклонную доску, сойти по ней боком.

Подбор упражнений в связи с таким их распределением позволяет на каждом занятии по физической культуре разнообразно и всесторонне воздействовать на организм детей. Влияние движений на формирование морфологических и функциональных показателей зависит от характера мышечной деятельности в том или ином виде физических упражнений. С учетом особенностей этих процессов должно решаться и рациональное соотношение специальных упражнений и элементов общей физической подготовки.

Чтобы представить себе наглядно содержание каждого заня-

тия, порядок и частоту включения в них разных видов движений, упражнения следует излагать в плане-графике. Распределение программного материала сделано в нем на основании концентрического (спирального) способа. По этому способу все виды основных движений дети должны разучивать и повторять в среднем на двух-трех занятиях подряд, а затем повторять их через некоторое время (1—2 месяца). Для правильного планирования следует учитывать следующее: 1) необходимость всестороннего воздействия упражнений на организм детей; 2) трудности усвоения упражнений; 3) сочетание учебного материала, проходимого в одном квартале, с материалом последующего; 4) длительность и характер учебных кварталов; 5) время года, на которое приходится квартал.

Программный материал по основным движениям в плане-графике распределен следующим образом:

I квартал — разные прыжки разучиваются, усовершенствуются, повторяются на занятиях 18 раз; метание — 15 раз, лазанье — 11 раз, упражнения в равновесии — 10 раз, ходьба и бег — 8 раз.

II квартал — прыжки — 18 раз, метание — 16 раз, лазанье — 16 раз, упражнения в равновесии — 7 раз, ходьба и бег — 7 раз.

III квартал — прыжки — 18 раз, метание — 11 раз, лазанье — 16 раз, упражнения в равновесии — 10 раз, ходьба и бег — 9 раз.

IV квартал (*имеется в виду, что учебный год кончается 15 июня*) — прыжки — 4 раза, метание — 4 раза, упражнение в равновесии — 3 раза, ходьба и бег — 1 раз.

Нами подобраны разнообразные сочетания упражнений в основных движениях для основной части 83 занятий. Целесообразное количество повторений каждого вида движений при обучении представлено в таблице.

Таблица 1

Примерное соотношение основных движений на занятии (количество повторений и %)

Основные движения	Кварталы								В течение года	
	I		II		III		IV			
	К. П.[1]	%	К. П.	%	К. П.	%	К. П.	%	К. П.	%
Прыжки . . .	18	8,9	18	8,9	18	8,9	4	2	58	28,7
Метание . . .	15	7,5	16	7,9	11	5,5	4	2	46	28,8
Лазанье . . .	11	5,5	16	7,9	16	7,9	—	2	43	21,3
Упражнение в равновесии . . .	10	4,9	7	3,5	10	4,9	3	1,5	30	14,8
Ходьба и бег .	8	3,9	7	3,5	9	4,5	1	0,5	25	12,4

[1] К. П.— количество повторений.

Обучение нескольким основным движениям на одном занятии позволяет увеличить не только количество повторений каждого упражнения, но и чаще обучать детей тому или иному виду движения. Для подбора наиболее рационального сочетания разных видов упражнений, исходя из конкретных задач каждого занятия, следует придерживаться определенных требований.

Первое из них вытекает из представления о том, что **рациональное сочетание разных видов основных движений должно прежде всего обеспечить всестороннее развитие организма ребенка.** При подборе упражнений надо руководствоваться правилом — не воздействовать на одну и ту же группу мышц двумя упражнениями подряд, что вызывает ненужную утомляемость, а распределять нагрузку на разные группы мышц и таким путем упражнять их.

Например, при разучивании прыжковых упражнений как дополнительное задание следует подбирать упражнения в метании или упражнения в ползании с подтягиванием на руках. Прыжки развивают преимущественно мышцы ног, а упражнения в метании и ползании мышцы рук и плечевого пояса. Значит, сочетая прыжки с метанием или ползание с подтягиванием на руках, можно осуществлять принцип всестороннего развития организма ребенка.

Или другой пример. Разные прыжки, упражнения в пролезании, при исполнении которых тело ребенка находится в положении «группировки», способствуют сгибанию туловища. Упражнения же в равновесии положительно влияют на весь организм ребенка и содействуют выпрямлению туловища. Поэтому сочетание этих движений также целесообразно для всестороннего физического развития и формирования правильных пропорций тела ребенка.

Итак, необходимо для каждого занятия подбирать такие физические упражнения, которые оказывают относительно равномерное влияние на развитие возможно большего числа мышечных групп.

Следующее требование к подбору упражнений заключается в том, чтобы **не допускать односторонности в физическом развитии,** т. е. обучение только лазанью, только прыжкам или метанию. Поскольку характерной особенностью высшей нервной деятельности ребенка является преобладание иррадиации (распространения) возбуждения и у него слабо выражена способность дифференцирующего торможения, он быстро утомляется, особенно если занят однообразной деятельностью. При переключении детей с одного двигательного акта на другой (чередование бега в различном темпе, бега и прыжков, прыжков и метаний и т. д.) совершенствование вегетативных функций у них происходит значительно лучше и эффект обучения повышается. Вместе с тем надо остерегаться разбросанности, бессистемности в упражнениях, нагромождения навыков и умений в процессе обучения. Они ведут к поверхностному и часто искаженному усвоению движений.

Кроме того, **важно подобрать такое сочетание упражнений, которое создавало бы условия для наибольшей двигательной активности ребенка,** так как только при этом условии ребенок

может успешно развиваться. Бездеятельность и роль наблюдателя на занятиях по физической культуре могут вызвать у ребенка лишь скуку. Высокая двигательная активность у детей — это возрастная особенность, способствующая тренировке всех функций организма.

Двигательная деятельность ребенка должна быть также организована с учетом принципов систематичности, постепенности и др., обеспечивающих максимальную эффективность физических упражнений. В связи с этим нецелесообразно включать в занятие только такие упражнения, которые требуют поочередного выполнения, длительного ожидания очереди. Например, при обучении лазанью детям приходится долго ждать своей очереди, мало остается времени для выполнения упражнений. Поэтому при обучении лазанью как дополнительное задание хорошо вводить прыжки, метание и другие упражнения, при выполнении которых дети могут подвигаться более интенсивно. Детей особенно утомляет так называемое статическое напряжение, т. е. такое, когда ребенку приходится удерживать тело или отдельные его части некоторое время в определенном зафиксированном положении. Эта особенность возраста обязывает применять во время занятий более динамичную работу, при которой происходит попеременно напряжение и расслабление мышц, например совершенствование прыгания на двух ногах, продвигаясь вперед, и повторение ползания по гимнастической скамейке. При таком сочетании движений происходит разностороннее воздействие на организм, и наиболее динамичные упражнения (прыжки) соединяются с мало подвижными (ползанием).

Благоприятное влияние упражнений на организм ребенка возможно лишь при целесообразной смене моментов напряжения и расслабления, физической нагрузки и отдыха. Поэтому надо подбирать такие сочетания движений, при которых дети не только активно упражняются, но и имеют перерывы для восстановления сил. Так, например, поскольку некоторые упражнения в метании по степени интенсивности относятся к малоэффективным, то для получения детьми необходимой физической нагрузки целесообразно следующее сочетание: метание — прыжки, ходьба. Иначе говоря, дети на одном занятии в основной части сначала изучают движения не столь интенсивные, эмоциональные (метание), затем выполняют сильные по физиологическому эффекту упражнения (в данном случае прыжки) и далее упражнения спокойного характера, успокаивающие (ходьба с различными заданиями). При этом ходьба и прыжки преимущественно развивают мышцы ног, а метание — мышцы рук.

Подбирая определенные сочетания упражнений, необходимо так чередовать виды основных движений, чтобы дети могли повторить каждое упражнение как можно большее число раз. **Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные динамические стереотипы, составляющие**

физиологическую основу двигательных навыков. Повторения еще в большей мере необходимы для того, чтобы обеспечить долговременные приспособительные перестройки морфофункционального порядка, на базе которых происходит развитие физических качеств, закрепление достигнутого и создание предпосылок для дальнейшего прогресса.

Детям подготовительной к школе группы для формирования правильного навыка необходимо, например, следующее количество повторений: при обучении прыжкам в длину с места — 12—16 раз, в глубину — 14—18 раз, в длину с разбега — 20—25 раз, в высоту с разбега — 16—22 раза. В среднем на формирование навыка у детей в более сложных видах движений (прыжки с разбега, метание) требуется 3—5 занятий, при условии повторения их не менее 6—8 раз на занятии. Наиболее продуктивное усвоение движений происходит на фоне хорошего эмоционального тонуса детей. В связи с этим разные виды основных движений следует подбирать таким образом, чтобы выполнение упражнений вызывало у детей положительные эмоции, бодрое радостное состояние, стремление совершенствовать свои движения, проявляя при этом выдержку, смелость, решительность и инициативу.

При подборе упражнений в основных видах движений педагогу необходимо руководствоваться основными принципами дидактики: упражнения важно подбирать в определенной системе, в соответствии с возрастными особенностями детей и учетом степени владения ими детьми, предусматривать постепенное и последовательное усложнение. При сочетании упражнений надо учитывать, что активность, сознательность, самостоятельность, творчество и другие личностные качества развиваются у детей только тогда, когда создаются условия для соответствующих действий.

В целях экономии времени на занятии существенно так сочетать упражнения, чтобы рационально использовать физкультурные пособия. Например, выполнение ходьбы на четвереньках по скамейке хорошо соединить со спрыгиванием. Такое сочетание тем более оправдано, что после ходьбы на четвереньках детям все равно нужно сойти со скамейки.

Для достижения наиболее рационального сочетания разных видов упражнений **следует принимать всякий раз одно упражнение за ведущее, на которое воспитатель должен обратить основное внимание.** К этому упражнению следует подбирать другие (из хорошо известных, ранее разученных детьми), исходя из приведенных выше требований и конкретных задач занятия. Таким образом можно установить определенное соотношение новых, малоизвестных, вновь разучиваемых детьми упражнений с упражнениями, в которых происходит совершенствование движений.

Целесообразное количество повторений основных — ведущих движений по кварталам в течение года представлено на следующей таблице.

Таблица 2

Основные движения	Кварталы				В течение года
	I	II	III	IV	
	Количество повторений				
Прыжки	8	9	11	4	32
Лазанье	8	6	8	—	22
Метание	6	8	4	—	18
Упражнения в равновесии	4	1	2	—	7
Ходьба и бег	1	2	1	—	4

Опробование разных вариантов сочетаний основных движений и проверка их на практике позволили разработать наиболее целесообразные сочетания.

Для обучения детей **прыжкам** рекомендуется два варианта.

Первый вариант — прыжки в сочетании с метанием и ползанием:

а) совершенствование — спрыгивание вниз и повторение метания и ловли мяча после хлопка руками;

б) совершенствование — подпрыгивание с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки на 20 см, и повторение метания мяча вверх и ловли его после приседания, поворота кругом;

в) обучение прыганью на двух ногах, продвигаясь вперед по гимнастической скамейке (руки на поясе), и совершенствование метания в стену и ловли мяча;

г) совершенствование прыганья на двух ногах, продвигаясь вперед, и повторение ползания по гимнастической скамейке.

Второй вариант — прыжки в сочетании с упражнениями в равновесии и лазанье:

а) совершенствование подпрыгивания с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20 см, и повторение ползания на четвереньках по скамейке;

б) совершенствование спрыгивания и повторение ходьбы на четвереньках по скамейке;

в) обучение прыжкам через длинную скакалку и совершенствование ходьбы с преодолением разных препятствий;

г) совершенствование разных прыжков через длинную скакалку и повторение упражнений в равновесии со спрыгиванием.

В целях обучения детей **метаниям** целесообразно использовать три варианта:

Первый вариант — метание и прыжки:

а) обучение метанию мяча вверх и ловля двумя и одной рукой и совершенствование спрыгивания вниз (прыжок в глубину);

б) совершенствование метания мяча вверх и вниз с дополни-

тельными заданиями (повороты, приседания), повторение прыжков двумя ногами, продвигаясь вперед;

в) совершенствование подбрасывания и ловли мяча с хлопками, повторение подпрыгивания с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20 см;

г) совершенствование подбрасывания и ловли мяча одной рукой — повторение прыжков в длину с места.

Второй вариант — метание в сочетании с ходьбой и бегом:

а) совершенствование бросания в горизонтальную цель с далекого расстояния — ходить и бегать, преодолевая препятствия, используя игровые приемы;

б) совершенствование бросания в вертикальную цель и совершенствование ходьбы и бега при собирании предметов после броска;

в) совершенствование броска на дальность, ходьбы и бега наперегонки.

Третий вариант — метание в сочетании с упражнениями в равновесии:

а) обучение перебрасыванию мяча через сетку друг другу и совершенствование умений сесть скрестно и встать без помощи рук;

б) совершенствование подбрасывания малого мяча и ловли одной рукой, повторение встречной ходьбы по гимнастической скамейке (разминуться, сцепившись руками);

в) обучение отбиванию мяча об пол с продвижением вперед, повторение ходьбы с мешочком на голове.

Для разучивания **лазанья** разработаны два варианта сочетаний:

Первый вариант — лазанье в сочетании с метанием:

а) обучение лазанью по вертикальной гимнастической стенке и совершенствование метания мяча в цель двумя руками,

б) совершенствование перелезания через верх стенки и повторение бросания мяча в цель;

г) обучение пролезанию в обруч и совершенствование метания и ловли мяча двумя и одной рукой.

Второй вариант — лазанье в сочетании с разными прыжками:

а) обучение проползанию по гимнастической скамейке на спине и совершенствование прыжков на двух ногах, продвигаясь вперед;

б) совершенствование влезания по гимнастической стенке, переходя с одного пролета на другой, и спускания с них и повторение прыжков с короткой скакалкой;

в) обучение влезанию по гимнастическому лабиринту, спусканию, переходя с пролета на пролет по диагонали,— все это в сочетании с прыжками в длину с разбега.

Упражнения в **равновесии** осваивались детьми в двух вариан-

тах сочетаний их с другими заданиями в основных движениях.

Первый вариант — упражнения в равновесии в сочетании с лазаньем:

а) обучение ходьбе по узкой рейке гимнастической скамьи и совершенствование ползания по гимнастической скамье;

б) обучение ходьбе по узкой рейке гимнастической скамьи с мешочком на голове и повторение лазанья по вертикальной гимнастической стенке разными способами (по желанию детей).

Второй вариант — упражнения в равновесии в сочетании с разными прыжками:

а) совершенствование ходьбы по гимнастической скамье с преодолением разных препятствий и повторение подпрыгивания с разбега с целью достать предмет;

б) совершенствование ходьбы на четвереньках по гимнастической скамье и повторение соскоков;

в) совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке прогнувшись и повторение подпрыгивания с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки.

Важнейший педагогический смысл предлагаемых сочетаний заключается в возможности предвидения образовательно-воспитательного результата их применения на занятиях.

Результативность физических упражнений зависит не только от применяемых методов обучения и воспитания, формы и содержания упражнений, особенностей и конкретного состояния занимающихся, различных внешних условий, но и от разной степени интенсивности использования упражнений.

Распределение упражнений с учетом интенсивности является одним из принципов установления целесообразности их сочетаний. Все упражнения можно разделить на три категории, а именно: упражнения высокой, средней и низкой степени интенсивности.

I группа — упражнения высокой степени интенсивности. Бегать друг за другом в колонне по одному и по два; бегать, высоко поднимая колени, боком — приставным шагом; бегать по кругу, не держась за руки, со сменой темпа, «змейкой» и зигзагообразно, меняя направление по указанию воспитателя; бегать, преодолевая препятствия, выполняя разные задания (обегать предмет, собирать предметы, перекладывать их с места на место); бегать наперегонки; бегать под вертящейся длинной скакалкой; бегать с короткой скакалкой.

Подпрыгивать, стоя на месте и с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20 см. Подпрыгивать на одной ноге и на двух на месте и продвигаясь вперед. Прыгать на одной, на двух ногах из обруча в обруч, через пластмассовые кегли на двух ногах и т. д. Прыгать через длинную скакалку. Прыгать в высоту и в длину с разбега, прыгать с короткой скакалкой; прыгать с короткой скакалкой, продвигаясь по кругу вперед. Пробегать и прыгать через длинную вертящуюся скакалку.

Лазать по гимнастической стенке приставным и переменным шагом. Лазать по забору, вышке, гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет; спускаться вниз, переходя с пролета на пролет по диагонали. Входить по наклонной лестнице, переходить на вышку, спускаться вниз по лестнице. Влезать по гимнастической стенке до верха, переходя с пролета на пролет, спуститься и перейти на наклонную доску, сойти по ней. Вползать по наклонной доске, переходить на гимнастическую стенку. Ползать по гимнастической скамейке (длина 4 м) с подтягиванием рук; ползать по наклонной гимнастической скамейке с подтягиванием рук. Ходить на четвереньках по гимнастической скамейке. Сесть и встать скрестными ногами без помощи рук.

II группа — упражнения средней степени интенсивности. Ходить, перешагивая через предметы (кегли, кубы и т. д.); ходить по гимнастической скамейке навстречу друг другу, при встрече на скамейке разминуться. Ходить по скамейке, бревну (горизонтальному и наклонному) прямо и боком с разным положением рук: в стороны, за головой, на поясе, вверх и т. д. Спрыгивать с высоты, мягко приземляясь. Прыгать в длину с места через канат; прыгать в длину с места.

Вести мяч правой и левой рукой; отбивать мяч об стену разными приемами и ловить его. Вести мяч правой и левой ногой прямо, зигзагообразно, преодолевая препятствия. Перебрасывать мяч через сетку и ловить одной и двумя руками. Перебрасывать мяч друг другу во время бега по кругу; забрасывать мяч в корзину, в цель, используя игровые приемы.

Пролезать в обручи. Подползать под дуги. Ходить на четвереньках, спиной вперед (по полу, по доске, по скамейке).

III группа — упражнения низкой степени интенсивности. Ходить друг за другом в колонне по одному и парами, меняя направление, со сменой темпа; ходить по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно, близко приставляя пятку впереди стоящей ноги к носку сзади стоящей ноги. Ходить по скамейке на носках, на пятках, боком — приставным шагом, ходить, выполняя дополнительные задания (перешагивать через предметы, поворачиваться, приседать и т. д.). Ходить по узкой рейке гимнастической скамейки.

Бросать мяч вверх, об стену, об пол и ловить его с хлопками, одной и двумя руками, с разными заданиями: после поворота вокруг, сидя и т. д. Отбивать мяч одной рукой об пол на месте (правой и левой). Метать вдаль двумя руками из-за головы; метать правой и левой рукой вдаль с места. Метать в цель, стоя на одном колене, сидя, лежа. Катать мячи друг другу, лежа на животе. Забрасывать мяч в корзину; бросать мячи, мешочки в горизонтальную и вертикальную цель с 3 и с 2 м левой рукой; метать в цель из разных положений: сидя, стоя на коленях. Перебрасывать мяч друг другу во время ходьбы по кругу.

Деятельность детей на протяжении занятия должна быть

достаточно разнообразной не только по содержанию, но и по характеру. Как физические, так и интеллектуальные и волевые усилия ребенка необходимо варьировать, чтобы был обеспечен оптимальный уровень его работоспособности, необходимый для успешного решения намеченных задач.

В разработанных нами сочетаниях упражнения, разные по степени интенсивности, объединялись следующим образом:

а) упражнения высокой степени интенсивности сочетались с упражнениями низкой степени интенсивности. Например, прыжок в высоту с разбега сочетался с метанием мешочка с песком вдаль с места;

б) упражнения высокой степени интенсивности сочетались с упражнениями средней степени интенсивности. Например, ходьба на четвереньках по гимнастической скамейке и прыжок в глубину со скамейки. Эти упражнения даются вместе не только потому, что развивают разные мышцы, но и потому, что, во-первых, при ходьбе на четвереньках ребенок находится в согнутом положении, а при выполнении прыжка в глубину выпрямляется; во-вторых, такое сочетание целесообразно с точки зрения организационных моментов (использовалось одно пособие, первое упражнение побуждало выполнение второго, упражнения выполнялись последовательно одно за другим);

в) упражнения высокой степени интенсивности сочетались с упражнениями высокой же степени интенсивности. Например, упражнения в ползании по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках давались вместе с подпрыгиванием с разбега. Оба упражнения из категории высокой степени интенсивности. Первое больше развивает мышцы рук и плечевого пояса, а второе — мышцы ног. В основном такое чередование целесообразно потому, что при выполнении ползания по ограниченной поверхности ребенок в какой-то степени скован, мышцы его напряжены, а при подпрыгивании с разбега действия ребенка динамичны, он может почувствовать радость движения;

г) упражнения средней степени интенсивности сочетались с упражнениями низкой степени интенсивности. Например, прыжок с места в длину и метание мяча вверх и ловля его. Прыжок в длину с места относится к категории средней интенсивности, а метание мяча — низкой степени интенсивности. Эти упражнения развивают разные мышцы и оказывают разное эмоциональное воздействие;

д) упражнения средней степени интенсивности сочетались с упражнениями такой же степени интенсивности. Например, ползание на четвереньках через обруч и ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кегли с мешочком на голове. Оба упражнения из категории средней степени интенсивности. В данном случае такое сочетание объяснялось тем, что после упражнений, выполняя которые ребенок находится в согнутом положении, необходимо дать упражнение для выпрямления корпуса.

Целесообразное распределение сочетаний упражнений с учетом степени их интенсивности в течение года выглядит следующим образом.

В первом квартале упражнения высокой степени интенсивности в основном согласовываются с упражнениями низкой степени интенсивности. Это определяется тем, что после большой физической нагрузки детям необходимо отдохнуть, выполняя упражнения малой интенсивности. К упражнениям высокой степени интенсивности в основном относятся разнообразные прыжки, которые особенно активно влияют на развитие мышц ног. Опираясь на принцип всестороннего развития, целесообразно подбирать к ним упражнения, которые оказывают формирующее воздействие на мышцы рук и плечевого пояса. Поэтому не случайно, что прыжки чередуются с метанием в течение года довольно часто.

Во втором квартале ведущее место занимает сочетание упражнений средней степени интенсивности с низкой (9 раз). Это объясняется тем, что в этом квартале они проводятся только в зале. Во-вторых, сочетания подбираются исходя из содержания программного материала на основании принципа всестороннего развития организма ребенка. Но поскольку при сочетании упражнений средней степени интенсивности с упражнениями низкой степени интенсивности дети иногда получают недостаточную физическую нагрузку, в этом квартале целесообразно также применять сочетание упражнений высокой степени интенсивности с упражнениями средней степени интенсивности. При таком сочетании дети получают достаточную физическую нагрузку, что повышает их общую работоспособность.

В третьем и четвертом кварталах опять преимущество имеет сочетание упражнений высокой степени интенсивности с упражнениями низкой степени интенсивности.

Наряду с постепенным усложнением и приумножением двигательных умений и навыков должны нарастать объем и интенсивность нагрузок. Очень легкое задание может оказаться малорациональным. Кроме того, оно может вызвать у занимающихся отрицательную реакцию в виде снижения активности и интереса к работе, так как не будет соответствовать их уровню. По тем же причинам психологического порядка не следует предлагать детям и чрезмерно трудный материал. Таким образом, упражнения не должны быть чрезмерно трудными и чрезмерно легкими. При этом надо учитывать, что в целях всестороннего физического развития и формирования правильных пропорций тела ребенка необходимы физические упражнения, оказывающие равномерное влияние на развитие всей мускулатуры, всех мышечных групп, позволяющие регулировать поочередно моменты активной работы и отдыха, что исключает утомление.

Итак, наиболее целесообразно преимущественное использование на одном занятии сочетания упражнений высокой степени

интенсивности с упражнениями, имеющими низкую или среднюю степень интенсивности. Предпочтительно и сочетание разных упражнений средней интенсивности. Реже, в зависимости от программного материала, от материально-технических условий проведения занятий, от необходимости поддерживать оптимальный уровень работоспособности детей следует использовать и другие сочетания.

Для целесообразного распределения физиологической нагрузки и формирования у детей прочных умений и навыков на занятиях по физической культуре в подготовительной к школе группе детского сада необходимо включать в основную часть занятия не одно, а два — четыре основных движения с целью их разучивания. Методически правильное применение различных сочетаний основных движений на разных этапах обучения предусматривает использование адекватных способов выполнения упражнений и организации детей. Активная двигательная деятельность детей при этом должна достигать 60—80% всего времени занятия. Соблюдение всех этих условий оказывает существенное влияние на улучшение количественных и качественных показателей выполнения основных движений, являющихся свидетельством хорошего усвоения их детьми.

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПРЫЖКАМ

Прыжки занимают большое место в двигательной деятельности ребенка-дошкольника. Они способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию мышц ног, спины, брюшного пресса, вырабатывают сложную координацию движений.

В прыжках различают три последовательно сменяющиеся друг за другом фазы: подготовительную — принятие исходного положения, разбег; основную — отталкивание, полет; заключительную — приземление.

При обучении детей прыжкам главное внимание необходимо уделить овладению основой техники движения, избегая при этом излишней детализации. Например, в прыжках в длину с разбега следует добиваться хорошего сочетания и слитного выполнения разбега с отталкиванием одной ногой с последующим приземлением на обе ноги одновременно, эластично сгибая ноги в коленях. Меньше внимания обращается на длину беговых шагов, на точность постановки ноги на место отталкивания, предоставляя выполнить данный прыжок в естественном для каждого ребенка ритме и темпе.

Обучение прыжкам осуществляется целостным методом, при котором упражнение не расчленяется на отдельные части, а выполняется слитно. С другой стороны, при совершенствовании навыков прыжков применяются подготовительные и подводящие упражнения, первые из которых направлены на развитие двигательных качеств, а вторые готовят детей непосредственно к выполнению техники движения и облегчают ее восприятие.

Упражнения могут быть подобраны и для устранения недостатков, встречающихся при выполнении прыжков, а также для совершенствования разбега, отталкивания, маха руками, приземления. Все это способствует усвоению прыжков с наименьшими затратами сил.

«Программой воспитания в детском саду» предусмотрено обучение прыжкам начиная с младшей группы. В этом возрасте дети учатся подпрыгивать вверх, спрыгивать с невысоких предметов, прыгать в длину с места. В старшем дошкольном возрасте предъявляются более высокие требования к количественным и качественным показателям в указанных выше прыжках, а также

предусматривается обучение прыжкам в длину и высоту с разбега, через короткую и длинную скакалку.

Прыжок вверх с места. Первым прыжком, которым овладевают дети, является подпрыгивание на месте. На первых порах самостоятельные подпрыгивания сводятся к ритмичным приседаниям и выпрямлениям туловища. С 2,5 лет дети уже сами начинают спрыгивать с небольшой высоты, подпрыгивать на месте, слегка отрывая ноги от почвы.

Однако далеко не все дети этого возраста могут выполнять прыжок вверх, который по технике является самым простым. Одни из них в силу слабости мышц ног, а также отсутствия достаточного опыта совсем не могут оттолкнуться от почвы и лишь слегка приподнимаются на носки, другие прыгают тяжело. Отмечается сильный наклон туловища вперед при выполнении вертикального прыжка, в результате чего создается трудность, а иногда и невозможность для ребенка сочетать отталкивание с выпрямлением туловища. Важно обратить внимание на то, что дети часто перед началом прыжка сильно приседают, что затрудняет легкое, свободное отталкивание.

Необходимо с самого начала учить ребенка подпрыгивать легко, мягко приземляться. Этому способствуют различные упражнения игрового характера и игры типа «Мой веселый звонкий мяч», «Прыг-скок», «Пружинка» и др. Дети, подражая зайчатам, птичкам, учатся прыгать бесшумно, приземляясь на носки с переходом на всю ступню.

Чтобы научить малышей умению сочетать отталкивание с выпрямлением туловища, рекомендуется применять ориентиры. Ориентир в виде плотного листа бумаги располагается на небольшой высоте (10—20 см) над головой. Ребенок при прыжке стремится достать его головой. Для повышения интереса к упражнению на листке приклеивается яркая картинка.

Как известно, в отталкивании активное участие принимают различные части тела: ноги, руки, туловище. При совершенствовании прыжков улучшается не только быстрота и сила мышечных сокращений, но и способность выполнять мах руками. Правильный мах руками позволяет более энергично оттолкнуться от опоры и выше поднять тело в полете, плохой, наоборот, приводит к ослаблению силы толчка.

Умение использовать мах руками в прыжках начинает развиваться с 4,5—5 лет, достигая удовлетворительного развития у большинства детей к 7 годам.

Детей дошкольного возраста необходимо обучать маховым движениям рук. Для этого полезны следующие упражнения:

1. Потянуться вверх, подняться на носки и дотронуться двумя руками до погремушки или позвонить в колокольчик. (Игрушки развешиваются на веревочке, натянутой поперек зала на высоте вытянутой руки ребенка.) Упражнение выполняется также после ползания, подлезаний. Повторить 4—5 раз.

2. Упражнение «Воробей». Дети выполняют три пружинистых подскока, четвертый энергичный подскок — вверх, руки в стороны. Повторить 3—4 раза.

3. Игра «Поймай комара». Дети становятся в круг. Воспитатель, находящийся в середине круга, держит в руках прут (длиной 1—1,5 м) с привязанным на шнуре картонным «комаром». Воспитатель обводит прутом над головами детей. Дети подпрыгивают, стараясь поймать «комара». Игра продолжается 4—5 мин.

4. В прыжке с места, отталкиваясь двумя ногами, достать руками подвешенный предмет (мяч, погремушку, колокольчик). Повторить 4—5 раз.

5. То же, но после небольшого разбега (2—3 шага), отталкиваясь одной ногой. (Для детей старшего дошкольного возраста.) Повторить 5—6 раз.

Эти упражнения могут быть включены в вводно-подготовительную и основную части физкультурного занятия.

Прыжки в глубину (спрыгивание). Интерес к данному виду движений дети начинают проявлять довольно рано. Они любят взбираться на небольшие возвышения, а затем и спрыгивать с них, причем часто не могут соизмерить свои возможности с высотой препятствия. В результате могут быть болевые ощущения.

Обучение спрыгиванию проводится фронтальным способом, в игровой форме. Желательно упражнение выполнять на ковре. Для спрыгивания используют кубики, скамейки и другие устойчивые предметы, высота которых равна в младшей группе 10—15 см, в средней группе 15—20 см, в старшей группе 20—30 см, в подготовительной к школе группе 30—40 см.

Вначале дети учатся сходить с невысоких предметов, а затем и спрыгивать с них. Для спрыгивания ребенок занимает следующее исходное положение: ноги на ширине ступни, колени слегка согнуты, спина прямая, руки слегка отведены назад, смотреть вперед. Приземление осуществляется на носки с переходом на всю ступню, при эластичном сгибании ног в коленях. Руки по окончании прыжка выносятся вперед, а затем одновременно с выпрямлением ног опускаются вниз.

На первых порах дети при спрыгивании лишь слегка или почти не разгибают ноги в коленях.

Детей старшего дошкольного возраста следует учить полностью выпрямляться при отталкивании от скамейки с последующим сгибанием ног при приземлении. Причем приседание при приземлении должно быть неглубоким. Усложняются в этом возрасте и задания: детям предлагается спрыгнуть в круг, а затем и выпрыгнуть из него; выполнить прыжок в глубину с поворотом на 90° вправо и влево.

Прыжки в глубину способствуют укреплению мышц ног, связок стопы и являются хорошими подготовительными упражнениями для совершенствования прыжков с разбега.

Прыжок в длину с места. На третьем году жизни у детей проявляется интерес к прыжкам в длину с места. В 3 года дети могут прыгнуть в среднем на 40—45 см. Однако структура прыжка у детей этого возраста носит еще примитивный характер: фаза подготовки и отталкивания почти не отделены друг от друга; ребенок 3 лет обычно с трудом занимает место, с которого необходимо выполнить прыжок; ему сложно даже поставить ноги так, чтобы носки находились возле линии отталкивания. Большинство детей этого возраста обычно начинает прыжок немедленно при подходе к ковру, без предварительной подготовки, что, естественно, отрицательно влияет на эффективность выполнения движения, а следовательно, и на результат.

Начинать обучение этому прыжку необходимо с показа правильного исходного положения: ступни ног параллельны, на расстоянии ширины стопы, ноги согнуты так, чтобы колени были на одном уровне с носками (ребенок не видит свои носки), корпус наклонен вперед, голова прямо, руки отведены назад (рис. 1).

Из этого положения ребенок делает активное отталкивание двумя ногами с одновременным выбросом рук вперед. Важно научить детей активному отталкиванию с полным выпрямлением ног в коленных и тазобедренном суставах (рис. 1).

В фазе полета ребенок должен сгруппироваться (подтянуть колени к груди) и подготовиться к приземлению. Приземление осуществляется на пятки с переходом на всю ступню (рис. 1).

Место для занятий необходимо хорошо оборудовать: подготовить гимнастический мат или мягкий ковер; при проведении занятий на спортивной площадке должна быть прыжковая яма.

С первых занятий воспитатель прежде всего учит детей занимать правильное исходное положение и особое внимание обращает на мягкость приземления. По мере овладения данными элементами прыжка задачи усложняются: детей учат энергично отталкиваться от опоры, выполнять активный мах руками и сочетать его с отталкиванием.

При обучении детей дошкольного возраста следует учитывать, что ребенок не достигает возможного для него результата, если перед ним нет видимого наглядного препятствия. Конкретизация задания внешним оформлением (ориентиром) стимулирует детей к наиболее полному проявлению двигательных возможностей. В качестве ориентира используется цветная ленточка; проводить упражнения можно в игровой форме («перепрыгнуть через ручеек» и т. д.).

Наибольшее стимулирующее воздействие на детей младшего дошкольного возраста оказывает ориентир, расположенный на расстоянии, равном результату предыдущего прыжка. Удаление ориентира на большее расстояние нецелесообразно, так как у детей появляется тенденция к преодолению отмеченного расстояния двумя прыжками или предварительное приближение к ориентиру.

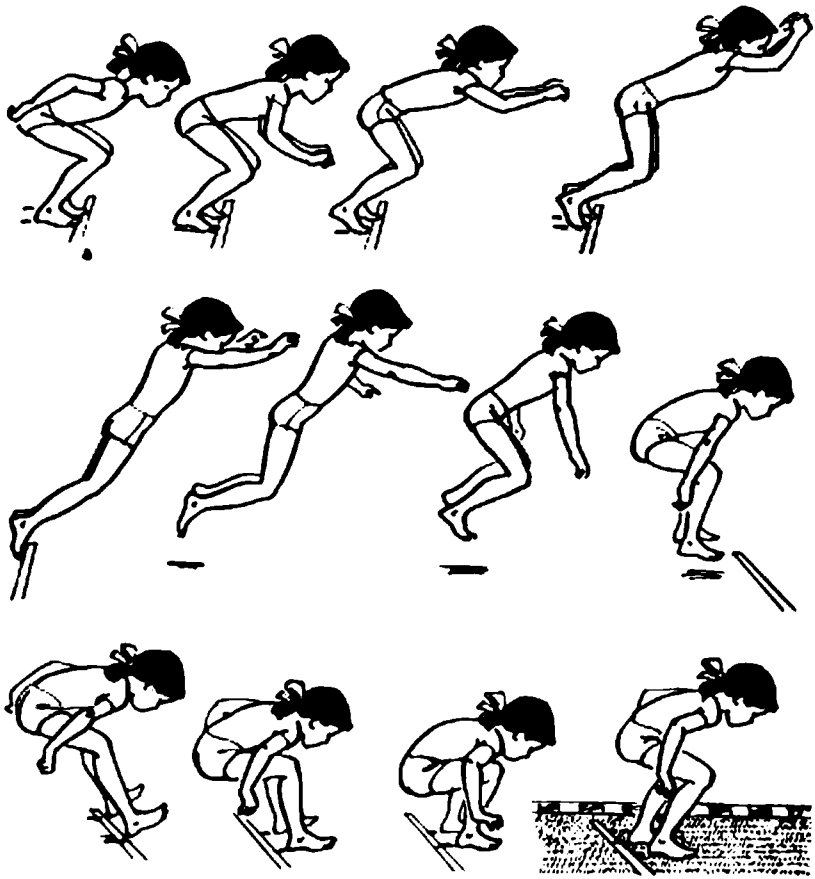


Рис. 1

У детей среднего возраста лучшие результаты в прыжках наблюдаются в том случае, если ориентир располагается на 5 см дальше результата, показанного ребенком в предыдущей попытке. У детей старшей и подготовительной групп ориентир удаляется соответственно на 10 и 15 см.

Ориентир оказывает существенное влияние на улучшение некоторых компонентов техники прыжка: уменьшение угла отталкивания и приближение его к оптимальному (рис. 1), лучшее использование маховых движений рук, лучшую группировку в фазе полета, а также улучшает качество приземления.

В работе по физическому воспитанию в детских садах очень важно определить степень развития прыжка у детей, или, иначе, определить, какие результаты следует считать высокими, средни-

Таблица 1

Оценка длины прыжка с места (в см) детей дошкольного возраста

Возраст	Уровень результатов				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
У мальчиков					
3 года	Ниже 24	24—39	40—56	56—73	74 и выше
3,5 »	» 40	41—52	53—65	66—77	78 »
4 »	» 48	49—59	60—72	73—84	85 »
4,5 »	» 55	56—69	70—84	85—98	99 »
5 лет	» 65	66—78	79—93	94—107	108 »
5,5 »	» 70	70—82	83—96	97—110	111 »
6 »	» 85	85—95	96—107	108—118	119 »
6,5 »	» 88	88—101	102—117	118—132	133 »
7 »	» 97	97—110	111—125	126—139	140 »
У девочек					
3 года	Ниже 17	17—29	30—42	43—54	55 и выше
3,5 »	» 34	34—45	46—58	59—70	71 »
4 »	» 36	36—49	50—66	67—82	83 »
4,5 »	» 48	48—61	62—76	77—90	91 »
5 лет	» 58	58—70	71—83	84—96	97 »
5,5 »	» 65	65—79	80—94	95—107	108 »
6 »	» 74	74—85	86—99	100—111	112 »
6,5 »	» 77	77—89	90—103	104—117	118 »
7 »	» 86	86—98	98—111	112—123	124 »

ми или низкими для детей данного возраста. Это можно сделать с помощью оценочной таблицы (табл. 1), составленной на основании обследования большого количества детей.

Применение оценочных таблиц позволит не только выявить степень овладения прыжком в длину с места, но и определить уровень развития скоростно-силовых качеств, так как результаты в прыжках в длину с места в полной мере отражают развитие этих качеств.

Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину — целостный двигательный акт, состоящий из следующих взаимосвязанных элементов движения: разбег и подготовка к отталкиванию, полет и приземление. Эффективность прыжка зависит главным образом от связи этих фаз в целое упражнение.

Первой фазой в прыжках в длину является разбег, который на первоначальном этапе обучения у многих детей характеризуется неустойчивостью темпа, нечеткостью движений и в отдельных случаях даже отсутствием согласованности в работе рук и ног. Некоторые дети выполняют разбег медленно, зачастую с

замедлением, с остановкой перед линией отталкивания, что несвойственно стилю данного прыжка.

Следует научить детей выполнять разбег с постепенным увеличением скорости, которая должна достичь своего максимума к моменту отталкивания от бруска. Ноги во время разбега ставить так, чтобы по возможности пятки не касались пола, колени поднимались вперед-вверх, стопы опускались параллельно друг другу. Корпус при выполнении разбега слегка наклонен вперед, руки, согнутые в локтях, выполняют движение строго вперед-назад, голову держать прямо. Добиваться надо свободного, естественного для каждого ребенка разбега (рис. 2).

Наиболее трудным элементом прыжка является переход от разбега к толчку, имеющему решающее значение для дальности полета. Последний шаг в разбеге обычно делается несколько короче. Нога ставится на место отталкивания упруго, с пятки, с последующим очень быстрым переходом на переднюю часть стопы. Чем это движение резче и быстрее, тем лучше толчок.

Толчок осуществляется не только силой мышц толчковой ноги, но и благодаря резкому разгибанию ее в коленном, тазобедренном и сгибанию в голеностопном суставах, а также быстрому перемещению маховой ноги, согнутой в колене вперед-вверх, и активной работе рук, которые одновременно с отталкиванием резко выбрасываются вперед-вверх. Действия маховой ноги и рук имеют исключительное значение для повышения мощности толчка и способствуют активному, энергичному отталкиванию.

По окончании отталкивания начинается фаза полета, а затем и приземления, в результате которых реализуется то, что приобретено в разбеге с толчком. Толчковая нога после отталкивания энергично подтягивается к маховой, руки, полусогнутые в локтях, выбрасываются вперед-вверх до уровня плеч, а затем опускаются вниз-назад. В полете ребенок находится в положении группировки, руки при этом сзади, а корпус слегка наклонен вперед, голова прямо, ребенок смотрит вперед. Слишком сильный наклон туловища вперед обычно приводит к более раннему опусканию ступней и преждевременному касанию места приземления. Наиболее выгодной является группировка, при которой ребенок находится как бы в положении сидя.

После полета начинается фаза приземления. Ребенок выпрямляет ноги вперед-вниз и приземляется на пятки с переходом на всю ступню, эластично сгибая ноги в коленях. По мере приземления руки энергично опускаются вниз и незначительно выносятся вперед. Такая работа рук — важное условие для сохранения равновесия. Нельзя допускать падения вперед. Если ребенок все же теряет равновесие, он должен сделать шаг или два вперед, что даст ему возможность принять устойчивое положение.

Для обучения данному виду движений необходимы определенные условия. С этой целью в детском саду оборудуется яма для прыжков. Ширина ее равна 3—5 м, длина — 3—4 м. С четы-

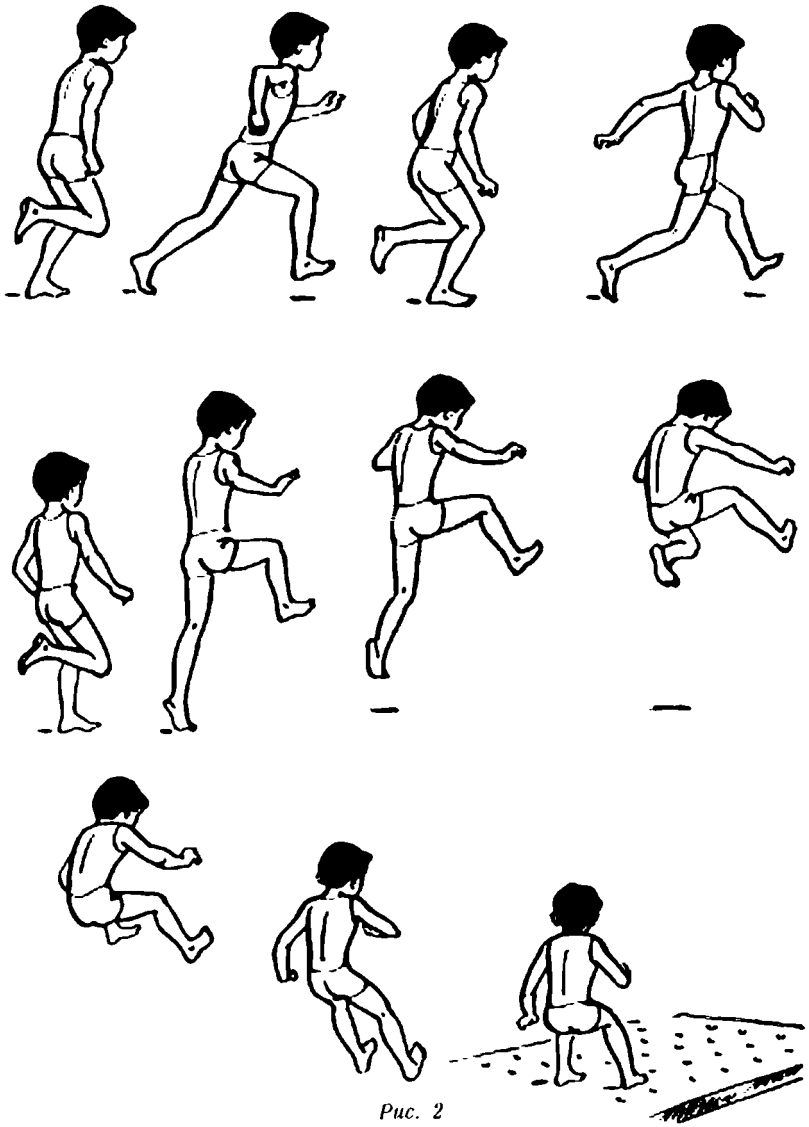


Рис. 2

рех сторон вровень с почвой яма обивается досками, края которых обтянуты толстой резиной. Наполняется яма слоем песка 30—40 см. На расстоянии 20—30 см от переднего края прыжковой ямы вкапывается брусок длиной 2—4 м, шириной 20—25 см, толщиной 5 см. Брусок находится на уровне почвы и будет держаться прочно, если снизу к нему прикрепить два колышка длиной 30—40 см, диаметром 4—5 см, которые вбиваются в

землю. К яме прокладывается дорожка для разбега длиной 10 м (при ширине ямы 5 м можно проложить и две дорожки, расстояние между которыми 2 м).

Обучение прыжку начинается с ознакомления детей с движением. На первых порах дети выполняют прыжок с небольшого разбега — трех-четырех шагов. Ставится задача научить сочетать разбег с толчком одной ноги и мягким приземлением одновременно на обе ноги. По мере овладения техникой прыжка разбег увеличивается, достигая 6—8 м для детей старшей группы и 8—10 м для детей подготовительной к школе группы.

На этапе углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования обращается внимание на постепенное увеличение скорости разбега, энергичное отталкивание, маховые движения рук и ноги, группировку в фазе полета, мягкость приземления.

При прыжках в длину с разбега у детей наблюдаются некоторые недостатки, устранение которых является важной задачей обучения. Наиболее распространенные из них представлены в табл. 2. Здесь же даются указания для их исправления.

Таблица 2

Недостатки, встречающиеся при выполнении прыжка в длину с разбега у детей дошкольного возраста, и указания по их исправлению

Недостатки при прыжках в длину с разбега	Указания для исправления
Разбег вприпрыжку	Выполнять: бег на месте; бег по прямой с ускорением
Разбег с замедлением	Выполнять: сбегание с невысоких горок; бег за лидером; бег наперегонки
Бег, широко расставляя ноги	Выполнять бег между двумя начерченными линиями; бег между двумя шнурами на высоте до 20—22 см, которые образуют коридор длиной 6—10 м, шириной 25—20 см
Сгибание в тазобедренных суставах (наклон плеч вперед и отведение таза назад) в момент отталкивания	Соблюдать осанку (прямое положение туловища)
Позднее отталкивание, как бы вдогонку	Энергично ставить ногу на место отталкивания
Отсутствие или очень слабый мах руками в фазе отталкивания	Применять специальные упражнения для развития маховых движений руками
Отсутствие присоединения толчковой ноги к маховой в фазе полета. Приземление на одну ногу	Выполнять прыжок с небольшого разбега — 3—4 шагов
Недостаточная группировка (или отсутствие ее) в фазе полета	Подтянуть ноги к груди
Приземление на носки	Выполнять прыжок с небольшого разбега с приземлением на пятки, с переходом на всю ступню, эластично сгибая ноги в коленях

Прыжок в высоту с разбега. Разбег в прыжках в высоту несколько уменьшается: для детей старшей группы он равен 3—4 м, подготовительной — 4—5 м. Уменьшается и скорость разбега. Важно научить детей выполнять разбег естественно, без напряжения, со свободным махом руками, согнутыми в локтевых суставах. Последние 3—4 шага делаются несколько быстрее предыдущих. Последний шаг перед отталкиванием достигает обычно наибольшей длины. Толчковая нога ставится с пятки, а затем осуществляется быстрый переход на всю ступню. Особое внимание необходимо обратить на слитное выполнение разбега и толчка одной ногой.

Движение при отталкивании направлено вверх. Этому способствуют активная работа рук и маховой ноги, согнутой в колене. От согласованности взмаха рук и маховой ноги во многом зависит высота взлета ребенка.

В полете толчковая нога активно присоединяется к маховой и оба колена подтягиваются к груди. В положении группировки ребенок переходит через планку.

Особое внимание в прыжках в высоту с разбега следует уделять приземлению. Здесь необходимо учитывать следующее: в тех случаях, когда тело ребенка после перехода через планку движется больше вниз, чем вперед (крутая траектория полета), приземление осуществляется на носки с последующим переходом на всю ступню. Однако довольно часто наблюдаются случаи, когда ребенок, набрав высокую скорость при разбеге и произведя отталкивание вперед-вверх (пологая траектория полета), приземляется после перехода через планку очень далеко от линии отталкивания. В этих случаях приземление осуществляется на пятки с переходом на всю стопу. Такое выполнение прыжка чаще всего наблюдается тогда, когда планка расположена на значительно меньшей высоте, чем та, которую может преодолеть ребенок, а скорость разбега является достаточно высокой.

Мягкость приземления, достигаемая в основном благодаря эластичному сгибанию ног в коленях, является непременным условием любого вида прыжка, в том числе и в высоту с разбега.

При обучении прыжку в высоту с разбега широко используются подводящие упражнения:

а) перешагнуть через веревочку, расположенную на высоте 15—20 см;

б) перешагнуть через веревочку после 4—5 шагов;

в) выполнить это упражнение, но в быстром темпе;

г) выполнить прыжок с 2—3 шагов, отталкиваясь одной ногой, приземляясь на обе ноги одновременно (ребенок отталкивается той ногой, которой ему удобно; главное внимание обращается на слитное выполнение движения и мягкость приземления).

В процессе обучения прыжку важно обеспечить надежную страховку детей: воспитатель становится с правой стороны от

места приземления ребенка и должен быть всегда готов поддержать его рукой при потере равновесия.

Наиболее целесообразным является обучение прыжкам в высоту с разбега через слегка натянутую белую резиновую тесьму длиною 3—3,5 м, прикрепленную к устойчивым предметам. Преимущество резиновой тесьмы перед веревочкой, широко применяемой в детских садах, очевидно: ее легко натянуть горизонтально. Если же ребенок зацепится за резинку, то это неопасно, так как она просто растянется и не помешает ему приземлиться.

При применении же веревочки трудно избежать ее провисания; многие дети при прыжках через веревочку (особенно впервые) боятся упасть, запутаться в ней.

Характерным для большинства детей дошкольного возраста при выполнении прыжков с разбега является неполное разгибание толчковой ноги в коленном суставе в момент отталкивания, что значительно ухудшает результат. Основной причиной этого является недостаточно активная работа стопы в завершающей фазе отталкивания.

В этом случае отталкивание производится по «вялому типу». Можно полагать, что в этот момент вступают в действие защитные силы организма, функция которых состоит прежде всего в том, чтобы предохранить еще не окрепшие мышцы и связки стопы от перегрузки, а следовательно и от повреждения.

Опыт показывает, что укрепление мышц и связок стопы, улучшение ее морфофункциональных показателей является одной из важных задач совершенствования двигательной функции ребенка-дошкольника.

Упражнения, рекомендуемые для развития мышц и связок стопы.

1. Ходьба по ребристой поверхности доски.

2. Катание ногой мяча, гимнастической палки из положения стоя и сидя.

3. Захват мелких предметов (камушков, шишек, специально приготовленных для этой цели кубиков и т. д.) пальцами ног с последующим броском. Это упражнение интересно проводить в форме соревнования. (Упражнение для детей старшего дошкольного возраста.)

4. Перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

5. Из положения сидя в упоре сзади активные сгибания и разгибания стоп.

6. И. п.— лежа на животе. Повороты голени внутрь и кнаружи (пронация и супинация).

7. Упражнение «Веселые ножки». Дети сидят на стульчиках, руки на поясе. На «раз» — выставить правую ногу на пятку, сильно согнув ее в подъеме (носок смотрит ввверх, пальцы свободно); на «два» — выпрямить подъем и коснуться пола концами пальцев; на «три» — ногу на пятку; на «четыре» — приставить

ногу. То же с другой ноги. Следить, чтобы при выставлении ноги на носок дети не поворачивали ступню внутрь (не косолапили). Спину и голову держать прямо.

8. И. п.— стоя на коленях. Раз-два — сед на пятки, три-четыре — исходное положение.

9. И. п.— стоя поперек на гимнастической скамейке. 1— шаг левой в сторону, стать на пол. 2— то же правой ногой. 3— встать правой ногой на скамейку. 4— встать левой ногой на скамейку. 5—8— то же в другую сторону. (Для детей старшего дошкольного возраста.)

10. Из основной стойки перекаты с пятки на носок и обратно.

11. Ходьба приставным шагом в сторону по узкой стороне скамейки. (Для детей старшего дошкольного возраста.)

Большинство из перечисленных упражнений можно проводить с детьми всех возрастов. Нагрузка регулируется количеством повторений (4—6 раз в младшей и средней группах, 6—8 раз в старшей и подготовительной к школе группах). Исключение составляют лишь упражнения 3, 6, 9, 11, которые проводятся с детьми старшего дошкольного возраста.

Упражнения рекомендуется включать в утреннюю гимнастику, в физкультурное занятие, а также использовать во время прогулок.

Систематически и последовательно применяя специальные упражнения, можно не только улучшить морфофункциональные показатели стопы, в достаточной степени развить прыгучесть, но и приостановить развитие плоскостопия у отдельных детей и даже исправить его.

Приведенный материал предполагает творческий подход воспитателя к процессу обучения детей прыжкам, умение использовать его при проведении всех форм физического воспитания детей.

ОБУЧЕНИЕ ОСНОВНЫМ ДВИЖЕНИЯМ НА ЭТАПЕ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Для развития организма ребенка-дошкольника и его разнообразной деятельности большую ценность представляют основные движения. Задача обучения технике выполнения движений в дошкольных учреждениях наиболее успешно решается на физкультурных занятиях, где усвоение происходит в специально созданной обстановке, упражнения подбираются в определенной последовательности, с усложнениями.

На начальной стадии развития навык носит малоизменчивый характер, действие может выполняться только одним способом. **Нередко** ребенок правильно действует только в специально созданной обстановке, **а малейшее изменение ситуации приводит к нарушению двигательного действия. Переход к этапу совершенствования основных движений возможен при наличии таких показателей в выполнении, как точность, прочность и стабильность.** Наличие первоначальных знаний и умений позволяет на этом этапе использовать различные варианты двигательного действия. Вариативность может быть тем большей, чем прочнее данный двигательный навык.

Необходимость вариативного повторения упражнения возникает и по психологическим причинам. Отмечено, что дети охотно выполняют новые, даже трудные движения, но не проявляют интереса к их совершенствованию, требующему многократных повторений. Детям интереснее, если расширяются знания, умения, навыки путем вариации упражнений и разнообразия условий их выполнения. На завершающем этапе совершенствования основных движений необходимо научить дошкольников применять разученные двигательные действия в различных ситуациях, в разных сочетаниях с другими движениями, выполнять в разном темпе.

К сожалению, педагоги дошкольных учреждений большое внимание уделяют первоначальному разучиванию основных движений, часто не проявляя заботы о дальнейшем их совершенствовании. Это приводит к тому, что дети, правильно усвоив на занятиях основные элементы техники прыжков, метания, подлезания, в играх не совершенствуют соответствующие двигательные навыки, а допускают в выполнении этих движений ошибки,

используют их нецелесообразно. Это свидетельствует о том, что результаты двигательного опыта, накопленного в процессе разучивания основных движений в специально организованной обстановке, не переносятся автоматически в повседневную двигательную деятельность. для такого переноса требуется специальное обучение

Правильное соотношение между усвоением новых движений и их дальнейшим совершенствованием составляет одну из задач организации физического воспитания в дошкольных учреждениях

Условия жизни и деятельности ребенка требуют от него каждый раз своеобразных действий, умения выполнять одно и то же движение различными способами в соответствии со сложившейся ситуацией. Если же дети умеют выполнять основное движение одним-двумя способами, то они будут пользоваться ими, несмотря на то что для целого ряда ситуаций они являются неподходящими.

Наибольшая вариативность наблюдается в подлезании и метании. Обычно знакомство детей с техникой подлезания начинается во второй младшей группе при обучении подлезанию на ладонях и коленях, а затем на ступнях без рук. При этом дети овладевают различным положением частей тела в разные моменты подлезания.

У старших дошкольников происходит совершенствование навыка подлезания. Наряду с закреплением последовательности выполнения двигательного действия они выделяют значимость отдельных движений, влияние их на результат (не прогнул спину — задел шнур спиной, не опустил голову — задел его головой) На этапе совершенствования в содержание работы включается обучение подлезанию на ступнях и ладонях, на предплечьях и коленях. Овладение этими способами не вызывает у детей затруднений, так как они являются вариантами предыдущих Поэтому наряду с практическим выполнением определенных действий старшие дошкольники должны научиться различать основные способы подлезания, усвоить их название.

Решение этой задачи должно быть включено в программное содержание занятия. Лучшему усвоению называния способов выполнения подлезания помогает наглядное сравнение: воспитатель просит подлезть под шнур одного из детей, а затем подлезть таким же другим способом. Например, ребенок подлезает на ладонях и коленях, а воспитательница — на ступнях без рук. Затем детям предлагается сравнить, одинаково ли они действовали, на что опирался при подлезании ребенок и на что воспитатель. Благодаря такому сравнению дети усваивают, что название способа подлезания определяется точками опоры. Знакомство с ними только название способа подлезания позволяет вызывать у ребенка представление о приеме выполнения движения

Ни один из разученных способов подлезания (на ступнях

без рук, на ладонях и коленях, на ступнях и ладонях, на предплечьях и коленях, по-пластунски) не является универсальным и не может быть пригодным на все случаи жизни. Чтобы показать это, воспитатель предлагает 2—3 детям подлезть, не задев, под последовательно расположенные шнуры, подвешенные на высоту 60, 50, 40, 30 см от пола, только на ладонях и коленях или на ступнях без рук. Остальные дети наглядно убеждаются, что применение только одного способа не позволяет успешно решить поставленную задачу. В дальнейшем при формировании двигательных умений на занятиях необходимо раскрыть детям условия, при которых применение того или иного способа подлезания дает наибольший эффект.

Наиболее простой закономерностью, доступной для усвоения детьми, является зависимость выбора способа подлезания от высоты. Решение этой задачи включается в основную часть занятия. Воспитатель укрепляет шнуры на высоте 60 и 40 см и предлагает одному из детей подлезть на ступнях без рук, не задев шнуры. Оказывается, что этим способом ребенок может успешно выполнить задание только при подлезании под веревку, которая находится от пола на высоте 60 см. На замечание детей, что при подлезании под вторую веревку нужно ниже прогнуться, воспитатель предлагает детям самим определить, какой способ подлезания позволяет ниже прогнуться. Отсюда делается вывод, что если веревка подвешена высоко, то можно подлезть и на ступнях без рук (так легче), но если шнур висит низко, то следует подлезать или на предплечьях и коленях или по-пластунски.

При групповом выполнении задания дошкольники нередко копируют способ подлезания товарищей, не учитывая своих индивидуальных особенностей. Между тем выбор рационального способа подлезания определяется не только высотой, на которой натянута веревка, но и с ростом ребенка. Для раскрытия этой зависимости воспитатель может использовать такой прием: на высоте 50 см подвешиваются шнуры, двум детям разного роста предлагается подлезть под шнуры одним и тем же способом (на ступнях без рук). Вполне понятно, что ребенок низкого роста выполнит это задание без особого труда, а ребенок высокого роста не сможет успешно решить двигательную задачу. Анализируя полученные результаты совместно со всеми детьми, воспитатель подчеркивает, что не следует забывать о своем росте при выборе способа подлезания.

Нередко в подвижных играх и в жизненных ситуациях возникает необходимость выполнить подлезание как можно быстрее. Сознательный выбор способа действия требует знаний о скорости передвижения тем или иным способом. Чтобы показать преимущество одного способа по сравнению с другим, можно использовать следующее задание: двум детям одинакового роста (на это следует обратить внимание детей) предлагается подлезть под шнуры на высоте 60 см и затем добежать до флажка (дети вста-

ют на расстоянии 3 м от шнура), который расположен по другую сторону шнура на том же расстоянии. Один ребенок должен подлезать на ладонях и коленях, а другой — на ступнях без рук. Подлезание на ладонях и коленях можно поручить даже ребенку, отличающемуся большей ловкостью в выполнении движений, и дети будут уверены в его успехе. Но подлезание на ступнях без рук позволяет быстро переключаться с бега на подлезание и с подлезания на бег, поэтому, к удивлению детей, первым прибежит ребенок, применивший именно этот способ передвижения.

Так в процессе обучения можно показать детям преимущество то одного, то другого способа подлезания. При сравнении нескольких способов дети убеждаются, что подлезание на ступнях без рук позволяет выполнить движение быстро, но им можно пользоваться только тогда, когда шнур висит высоко над полом, а иначе можно задеть его. На ладонях и коленях подлезание осуществляется не так быстро, как предшествующим способом, но зато можно подлезть под веревку (шнур), находящуюся на меньшей высоте. На коленях и предплечьях подлезать медленнее и труднее, но так можно подлезать под низко повешенную веревку и не задеть ее.

Итак, на этапе совершенствования навыка подлезания ставятся следующие педагогические задачи: обогатить двигательный опыт детей путем разучивания различных способов подлезания с одновременным усвоением принципа называния их; показать зависимость выбора рационального способа подлезания от высоты используемых предметов; от высоты предметов и роста ребенка; от высоты предметов, роста ребенка и требований к скорости выполнения. На решение всех этих задач потребуется всего 5 6 занятий. А если учесть, что данное движение находится уже на этапе совершенствования, то формирование данных умений может с успехом сочетаться на одном занятии с обучением технике выполнения других основных движений (прыжков, метания, равновесия и т. д.).

Рассмотрим содержание обучения по совершенствованию навыка м е т а н и я.

Первым способом метания, с которым обычно знакомят дошкольников,— бросок снизу одной рукой. Этот способ широко используется для попадания в горизонтальную цель (корзину, лежащий на полу обруч). Для бросков в эту цель вполне подходит и другой способ метания — от плеча одной рукой. Знакомя детей с ним, следует назвать его и раскрыть принцип называния способов метания. Сравнение с предшествующим способом выявляет общие черты (одинаковая постановка ног и перекрестная координация) и специфику каждого способа. При первом способе рука в исходном положении находится внизу и бросок выполняется снизу, при втором способе рука в исходном положении находится у плеча и бросок совершается от плеча. Воспитатель объясняет, что название способа метания связано с положением

руки в исходном положении, с частью тела, от которой выполняется бросок. Усвоив это, дети впоследствии самостоятельно могут дать название другим способам метания. Полученные знания позволяют вызвать у детей интерес не только к процессу и результату метания, но и к способам его.

Следующая программная задача — познакомить с траекторией полета мяча (путь движения, линия полета мяча) броском снизу и от плеча одной рукой при метании в горизонтальную цель. В качестве мишени можно использовать корзины диаметром 40 см, высотой 50 см. Предложить детям самостоятельно выбрать любой способ метания. При этом можно наблюдать у некоторых детей попытку решить поставленную задачу, бросив мяч прямолинейно сверху-вниз, как при попадании в обруч, лежащий на полу. И обычно дети попадают по корзине, а не в корзину. Раскрыть особенности траектории при броске одним и тем же способом в зависимости от специфики цели помогает показ броска снизу с привлечением внимания детей к изменению направления полета мяча, мешочка. Характерное изменение траектории полета мяча при броске в корзину от плеча и снизу одной рукой нередко отмечают сами дети: «Когда вы бросали в корзину от плеча, то мяч как будто скатывался с горки. А когда бросали снизу, то как будто он через сугроб перелетал».

Метание в вертикальную цель чаще всего осуществляется броском от плеча одной рукой. Исходное положение и механизм выполнения этим способом броска в вертикальную и горизонтальную цели одинаковы. Поэтому внимание детей сразу же может быть обращено на сравнение линии полета мяча при попадании в вертикальную и горизонтальную цели.

На этапе совершенствования двигательного навыка важно показать, что выбор способа броска зависит и от величины бросаемого предмета. Поэтому необходимо применять в работе мячи разного размера. В ходе упражнений дети усваивают, что большим мячом легче управлять, когда держишь его двумя руками, ноги при этом чуть расставлены, ступни параллельны.

Для метания вдаль широко используется бросок из-за плеча одной рукой или из-за головы двумя руками. Дети должны понять необходимость сильного хорошего замаха для обеспечения дальности.

Итак, обучение метанию на этапе совершенствования складывается из формирования умений выполнять двигательное действие снизу одной и двумя руками, от плеча одной рукой, от груди двумя руками, от головы двумя руками, из-за головы двумя руками, из-за плеча одной рукой, от груди одной рукой, сбоку прямой рукой. Необходимо научить детей осознанно применять эти способы в зависимости от условий выполнения, требований, от местонахождения и удаленности, изменять траекторию полета мяча с учетом высоты цели, выбирать подходящий способ метания с учетом величины предметов, взятых для метания. Для

решения всех этих педагогических задач должно быть проведено 8—9 занятий. Причем знакомство с такими новыми способами метания, как бросок от головы двумя руками, от груди двумя руками, не требует специального разучивания. После усвоения называния способов метания и исходного положения при бросках большим мячом дети легко определяют своеобразие выполнения движения.

В результате обучения создается база для самостоятельного решения детьми разнообразных двигательных задач в подвижных играх. Сознательное сочетание знакомых элементов основного движения с новыми развивает гибкость двигательного навыка.

Необходимо учитывать, что решение двигательных задач в предметно-оформленных заданиях осуществляется в условиях обучения, когда ребенок сосредоточивает внимание только на поставленной перед ним задаче. Последующий анализ результатов учит детей выделять существенные стороны условий выполнения, связывать выбор способа действий как с конкретной обстановкой, так и с особенностями выдвигаемых требований.

После овладения различными способами выполнения основных движений на занятии создавались условия для самостоятельного решения двигательных задач, однако эти задачи были подобны тем, которые решали дети совместно с воспитателем.

Для дальнейшего совершенствования основных движений наиболее благоприятная обстановка создается в подвижных играх. Новыми в подвижной игре являются следующие факторы: самостоятельное решение двигательных задач с учетом игровой ситуации; быстрое выполнение основных движений (раньше ребенок выполнял в удобном для него темпе); нередко отсутствие времени для подготовки к выполнению двигательного действия; быстрое переключение с одного движения на другое; эмоциональная насыщенность; согласование своих движений с действиями водящего и других играющих.

Наличие одновременно такого большого количества новых компонентов в условиях выполнения основных движений не может не оказать влияния на результат. Поэтому только последовательное введение всех перечисленных выше факторов может содействовать закреплению и дальнейшему совершенствованию техники выполнения основных движений.

В подвижных играх основные движения являются средством решения двигательных задач. Само решение складывается из умения выделять и понимать задачу, анализировать условия, отмечая в них существенные стороны, определять эффективность использования любого способа с учетом ситуации.

Проследим за процессом обучения в **подвижных играх с бегом.** Прежде всего обращает на себя внимание факт, что дети нередко не вдумываются в требования игры. Как показывают наблюдения, дошкольники в играх с бегом независимо от задачи и условий используют более привычный бег на скорость, часто нару-

шают и правила игры — начинают бег раньше сигнала, хотя в большинстве игр такой необходимости нет. Так, в играх «У медведя во бору», «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту», «Ловишка с мячом» и др. наиболее целесообразным является бег с увертыванием и не раннее начало действий приносит положительный результат. В связи с этим детей старшего дошкольного возраста важно научить осознанно воспринимать двигательную задачу, определять, когда игра требует быстрой перебежки, а когда увертывания от водящего, сразу ли необходимы интенсивные движения или можно приберечь силы для кульминационного момента. Воспитатель должен связывать действия детей с различным результатом: в одних случаях проигравшим считается тот, кто прибежал последним, а в других - кто не смог увернуться и попался ловишке.

Понимание основного требования игры позволяет перейти к дифференцированному обучению, использованию различных видов бега в зависимости от двигательной задачи и условий выполнения. При этом особое внимание следует уделить связи действий детей с действиями ловишки.

Чтобы дети не связывали выбор способа выполнения основного движения с названием игры, необходимо в одной и той же игре варьировать условия путем изменения местонахождения водящего. Так, в игре «Мы веселые ребята» можно поставить ловишку не перед детьми, как в основном варианте, а сзади на расстоянии 3—4 м. Дети должны определить, что в этой ситуации важно быстрее перебежать на противоположную сторону; если же бежать не так быстро, то ловишка может догнать и осалить. В этом варианте можно познакомить детей и с видами увертывания. Обращая внимание детей на то, что от ловишки можно увернуться, изменив направление, резко остановиться и немного отвернуться, присесть, педагог раскрывает возможность использования в игре разнообразных действий.

Детям легче находить самостоятельно наиболее целесообразный вид бега в знакомых играх. На развитие способности правильно решать двигательную задачу положительно влияет оценка воспитателем проявления таких физических качеств, как быстрота и ловкость.

Как показали наблюдения, различные варианты только одной игры «Мы веселые ребята» подводят детей к пониманию, что в том случае, когда в качестве средства достижения цели используется бег с увертыванием, успех в игре не зависит от начала действий раньше сигнала.

Нередко свои неудачные действия ребенок объясняет действиями других детей. («А он меня толкнул», «А что она тихо бежала» и др.). Овладение разнообразными действиями в игре, понимание двигательной задачи, умение анализировать условия предотвращают возникновение конфликтных ситуаций, так как дети теперь осознают, что причина неудач заключается в его

собственных движениях, а это побуждает их к дальнейшему совершенствованию своих двигательных действий.

На успешность действий в игре оказывает влияние расположение играющих в самом ее начале. Поэтому важно создать в начале игры благоприятные условия для последующих действий. Детям следует объяснить и показать, что скученность не только не дает возможности быстро бежать, но и не позволяет применять бег с увертыванием. Устанавливая связь между различным местонахождением и возможными вариантами действий играющих в зависимости от действий ловишки, воспитатель показывает детям преимущество расположения в один ряд, потому что впереди в этом случае имеется много простора для движений и легче увидеть, что намерен сделать водящий.

Приобретенные умения позволяют детям достигать успеха в игре. Удачные действия вызывают у них радость, чувство удовлетворения и уверенность в своих силах. Дети начинают действовать смелее и решительнее. Такие действия играющих предъявляют повышенные требования к водящему. Поэтому дети даже с хорошо развитыми двигательными навыками при выполнении роли водящего должны действовать собранно, проявлять максимум усилий для достижения своей цели.

В результате обучения создается основа для перехода к предварительному решению двигательных задач в знакомых играх с использованием бега. С этой целью могут быть проведены игры «Хитрая лиса», «Гуси-лебеди» и др. Условия выполнения могут изменяться при изменении местонахождения водящего. Во всех вариантах дети должны сначала определить способ действий в зависимости от требований игры, а затем уже проверить правильность своего выбора непосредственно в игре.

Научив детей самостоятельно справляться с заданиями в знакомых играх, можно предложить решение двигательной задачи в совершенно новой игре: до начала действий или сразу после объяснения содержания и правил. Например, после объяснения игры «Ловишка, бери ленту» дети самостоятельно определяют рациональность использования бега с увертыванием, а затем уже приступают к практическому выполнению.

Итак, в играх с бегом на этапе совершенствования обогащается двигательный опыт детей благодаря дифференцированному применению бега на скорость и с увертыванием, овладению различными способами увертывания. Дети научаются самостоятельно создавать благоприятные условия для правильного выполнения основного движения, размещаясь свободно и равномерно на указанной площади, поэтому бег их становится энергичным, широким, с хорошим отрывом от земли.

В играх с бегом дети правильно выполняют основное движение. Главное — надо научить их понимать, какие действия и при каких условиях являются наиболее целесообразными. В играх же с подлезанием и метанием прежде всего важно научить вы-

полнять само основное движение в различных игровых условиях.

В играх с подлезанием прежде всего надо обеспечить постепенность усложнения игровых условий. Сначала наиболее подходящими являются условия, близкие к тем, в которых проходило разучивание. Качественное выполнение подлезания во многом зависит от возможности подготовиться к его осуществлению. Поэтому при первоначальном включении подлезания в игровую ситуацию лучше отбирать такие варианты игр, в которых ребенок может не торопясь принять необходимое исходное положение. Важно также, чтобы выполнение подлезания приходилось на период наименьшей эмоциональной насыщенности. Такие условия создаются в вариантах, в которых выполнение совершенствуемого двигательного навыка включается в начало игры.

Например, для совершенствования подлезания у старших дошкольников можно использовать хорошо знакомую игру «Наседка и цыплята». В связи с тем что содержание и правила игры дети знают, имеется возможность направить их внимание на способ решения двигательной задачи. Для подлезания на ступнях без рук создаются необходимые условия — шнур укрепляется на высоте 60 см. Взятая роль помогает лучше осознать необходимость выбора в данных условиях подлезания именно этим способом. «Как подлезают цыплята, когда в заборе большое отверстие? Помогают ли они себе крыльями? Когда цыплята помогают себе крыльями при подлезании? У нас сегодня «в заборе» большое отверстие, и вы будете подлезать, как курочки, только на ступнях, без рук». Пока наседка подлезает, воспитатель может напомнить остальным детям о необходимости приготовиться к подлезанию, принять правильное исходное положение.

Чтобы повысить ответственность за качество подлезания, вводится дополнительное правило: цыпленок, который при подлезании заденет забор, возвращается во двор и ждет остальных детей, гуляя во дворе. А так как самое интересное в игре впереди, то дети обычно стараются подлезть, не задев забор, тем самым упражняются в технике подлезания на ступнях без рук, совершенствуя *качественные показатели в новых условиях*.

Включение правила, содержащего требования к качеству подлезания, желательно и в других играх, что позволяет предупредить небрежное выполнение этого основного движения. В игре «Мыши и кот» мыши могут быть пойманы не только котом, но и мышеловкой (шнуром), если за нее заденут; в игре «Кто быстрее прибежит к флажку» проигравшим считается тот, кто заденет шнур, хотя и прибежит первым.

В играх «Наседка и цыплята», «Мыши и кот» при выполнении подлезания впервые дети встречаются с необходимостью согласования своих движений с действиями товарищей и сигналами игры, распределения внимания не только на процесс выполнения основного движения, но и на восприятие создавшейся ситуации. Если двигательная деятельность в игре начинается с подлезания, то самостоятельная ориентировка в пространстве, нахождение свободного места происходит в спокойной обстановке: ребенок имеет возможность психологически приготовиться к выполнению, принять соответствующее исходное положение, действовать в удобном для него темпе.

Но уже на этом этапе работы от совместного выбора способа действия для решения стоящей в игре двигательной задачи постепенно нужно переводить детей на самостоятельный выбор способа подлезания сначала в близких к предыдущим условиям, а затем и в новых. При проведении игры «Мыши и кот» важно побудить детей к самостоятельному выбору способа подлезания в зависимости от их роста.

В качестве следующей задачи по совершенствованию навыка подлезания выдвигается формирование умения выполнять движения в быстром темпе, не снижая качества. При проведении игры «Мышки — в норки» с целью побуждения детей к быстрому подлезанию можно разбросать по комнате мелкие кубики, изображающие различную пищу для мышей. Мышки должны собрать корм и по сигналу воспитателя принести его в норки. Чтобы не остаться голодными, мышки вынуждены подлезать в быстром темпе.

После ознакомления детей с этим вариантом игры сразу же важно уточнить: нужно ли теперь подлезать быстро или можно действовать медленно, почему более подходящим является этот темп. Обратить внимание детей, что до сигнала к началу действия следует приготовиться, чтобы потом не тратить на это время. В последующем напоминания исключаются при проведении всех игр этого вида и потребность в них остается только по мере необходимости для отдельных детей. Играющие по-прежнему могут быть пойманы как котом, так и мышеловкой, тем самым требование к качеству подлезания в быстром темпе не снижается. В данном варианте игры дети самостоятельно выбирают способ подлезания в зависимости от высоты мышеловки, требований к скорости и роста.

Подобные условия для упражнения в быстром подлезании могут быть созданы также в играх «Наседка и цыплята», «Кто быстрее прибежит к флажку».

Дальнейшее обучение в играх должно быть направлено на формирование умения соединять различные движения, быстро переходить от одних основных движений к другим. Для решения этих задач прежде всего подходят такие варианты игр, в которых переключение происходит с движения, находящегося на этапе совершенствования, на движение, хорошо выполняемое в любых условиях. В качестве второго движения чаще всего используется бег. При этом дети в самом начале игры находятся перед шнуром и двигательная деятельность начинается с подлезания.

Затем используются варианты, в которых требование подлезать с оптимальной скоростью сохраняется, но сами условия усложняются: время для подготовки к правильному выполнению сокращается, а затем совсем не дается. Например, дети размещаются на расстоянии 3—4 м от места подлезания. Для решения двигательной задачи играющие вынуждены переходить с бега на

быстрое подлезание, а потом снова на бег. Это содействует выработке гибкости навыка подлезания, сочетанию различных движений.

Предшествующая работа подготовила возможность включения подлезания в момент наивысшего эмоционального подъема, т. е. в конце игры. От быстроты и точности основного движения в этот момент зависят результат, успешность действий.

В целях постепенного повышения требований к скорости подлезания в кульминационный момент следует менять местонахождение водящего и способ его действий, побуждая детей менять темп выполнения одного и того же движения в игре. Если водящему, прежде чем салить детей, предстоит преодолевать дополнительно какое-нибудь препятствие, то скорость выполнения подлезания другими детьми может быть меньшей. В тех случаях, когда водящий в процессе ловли применяет только бег, на который у него уходит сравнительно мало времени, скорость подлезания для играющих должна быть оптимальной. В том случае, когда водящий далеко сзади, требуется только быстрота движения. Если водящий находится недалеко от препятствия для подлезания, то ребенок должен суметь не только быстро и точно двигаться, чтобы не попасться водящему, не нарушить правила игры, но и проявить ловкость, увертливость, ориентировку в ситуации, способность наиболее рационально выполнить нужные двигательные действия.

В играх, в которых подлезание в быстром темпе осуществляется в конце, дети нередко сразу же после подлезания останавливаются в непосредственной близости от шнура — это приводит к скученности, мешает успешным действиям остальных. Важно, чтобы дошкольники поняли, что после подлезания нельзя оставаться под шнуром не только потому что водящий может дотянуться рукой, но и потому, что необходимо быстро освобождать место другим. Хорошо на расстоянии 3 м от шнура разложить на полу обручи, изображающие норки, в которые должны возвращаться мышки. Самым ловким предлагается подождать, пока подлезут другие, а потом нырнуть быстро под веревку.

Показателями совершенного двигательного навыка являются не только быстрота, точность и легкость выполнения движения, но и целесообразное, экономное его применение. Один ребенок при решении поставленной двигательной задачи напрягает все свои силы, способности, тратит много энергии, а результат оказывается самый посредственный. Другой эту же задачу в одинаковых условиях решает с меньшей затратой сил, свободно, легко, а результата добивается значительного.

Поэтому в процессе дальнейшего обучения подлезанию следует связывать выбор наиболее целесообразного способа выполнения основного движения с условиями. С этой целью на глазах у детей целесообразно менять высоту препятствия. При этом первоначальный анализ складывающихся обстоятельств, опреде-

ление возможных способов действий необходимо проводить до начала игры вместе со всеми детьми. Затем можно предлагать предварительно определять способ выполнения подлезания. Дошкольники обдумывают и решают двигательную задачу самостоятельно, не обсуждая вслух. Воспитатель подчеркивает: «Когда начнем играть, то сразу узнаем, кто хорошо придумал и правильно выбрал, а кто ошибся».

Наблюдения за применением основных движений для решения двигательных задач в играх с подлезанием позволяют отметить, что некоторые дети после подлезания продолжают продвигаться вперед на ладонях и коленях. Подчиняясь требованиям воспитателя, они удаляются от шнура, но на незначительное расстояние. Характерно, что эти дети бездействуют, напряженно ждут сигнала, тщательно готовятся к подлезанию и по сигналу сразу же, не выпрямляясь, начинают ползти к шнуру. Конечно, скорость их продвижения на ладонях и коленях, несмотря на все усилия, намного ниже скорости бега водящего. В этом и кроется частый проигрыш таких детей. Ошибочный выбор основных движений приводит к трате ими гораздо большего времени для преодоления расстояния 3—4 м, чем, например, котом, который, используя бег, покрывает за меньшее время расстояние 6—8 м.

Чтобы показать дошкольникам целесообразность сочетания бега с подлезанием, можно провести игру с небольшой группой, а другим предложить посмотреть, кто попадется коту, а кто нет и почему. Число играющих может быть 5—6, из которых одни пользуются скоростным бегом и подлезанием, а другие только подлезанием различными способами. Небольшое число играющих облегчает контроль за их действиями. Обычно наблюдатели вначале видят причины неудачных действий в том, что ребенок бежал тихо, а надо быстро. В этих случаях необходимо предложить детям внимательно посмотреть, какими движениями пользуются дети, спасаясь от кота. Дети сами замечают, что проигрывают те, которые не убегают, а ползут, и кот их быстро ловит.

Затем можно провести игру с детьми, которые правильно выбрали основные движения для решения двигательной задачи. Назначить котом одного из самых быстрых детей. Наблюдающие убедятся, что если сначала быстро добежать до шнура, а потом только подлезать, то успеешь собрать много корма и вдали от норок, а коту очень трудно поймать мышек. Так дети подводятся к выводу о рациональности подлезания только в непосредственной близости от шнура, о значимости правильного сочетания движений.

Правильно выбранный способ выполнения движения обеспечивает успешность действий всех детей в игре, что способствует повышению интереса к результату, активному участию в обсуждении успехов и неудач и, кроме того, содействует более внимательному отношению к указаниям педагога. В последующем дети

проявляют волевые усилия для достижения успеха в игре. Осознание своих возможностей доставляет играющим удовольствие, водящего побуждает к проявлению оптимальной для него ловкости и быстроты.

Выбор способа подлезания в одном случае может быть сделан заранее, а в другом случае только в ходе игры. Целесообразно вначале подбирать игры, в которых условия выполнения основного движения в ходе игры остаются неизменными, чтобы дети могли заблаговременно выбрать наиболее эффективный способ подлезания в самом начале игры. Определив на основе анализа игровых условий этот способ, ребенок облегчает себе деятельность в процессе самой игры, направляет ум и силы на согласование своих движений с действиями товарищей, на концентрацию мышечной силы в наиболее благоприятный момент, на определение места приложения своих усилий; при этом его внимание направляется на контроль за перемещениями других играющих.

Дальнейшее усложнение связано с использованием варианта, в котором выбор нужного способа подлезания может быть осуществлен только непосредственно перед выполнением. Например, в игре «Мыши — в норки» надо сделать несколько норок, разных по величине (шнуры подвесить на разной высоте), и мыши заранее не должны знать, какая норка будет открыта, под какой шнур они будут подлезать (норку называют только перед сигналом возвращения). Этот вариант требует от играющих быстрой ориентировки в ситуации, быстрой реакции и быстрого выбора наиболее эффективного способа подлезания.

Итак, развитие самостоятельности и осознанности при решении двигательных задач в подвижных играх ведет к самостоятельному выбору способа выполнения двигательного действия с проверкой рациональности его применения в самой игре.

Решение большинства поставленных задач может быть с успехом осуществлено при проведении подвижных игр на прогулках.

Для **совершенствования навыков метания,** как и подлезания, прежде всего целесообразно подбирать игры, в которых условия выполнения близки к условиям разучивания.

В связи с тем что техника метания является наиболее сложной по сравнению с техникой других основных движений, для ее закрепления следует шире использовать разнообразные упражнения и несюжетные подвижные игры, позволяющие сосредоточить внимание детей на механизме выполнения. Кроме того, во многих сюжетных подвижных играх навыки метания совершенствуют только один-два ребенка — только те дети, которые выполняют роль водящего — охотника, а большая часть детей применяют другие основные движения.

Сразу же после разучивания техники метания возникает необходимость ее закрепления со всеми детьми, чтобы только что образованные условнорефлекторные связи упрочились. Как и при обучении подлезанию, разученный способ метания сначала

должен закрепляться изолированно от других способов. Разница в использовании упражнений и несюжетных игр заключается в том, что в упражнениях способ метания указывает педагог и он напоминает о последовательности и точности выполнения метания; в несюжетных играх выбор способа осуществляется самими детьми. В таких играх условия выполнения остаются прежними, не требуется согласования движений с действиями товарищей, нет распределения ролей — все дети выполняют одно и то же двигательное действие только в порядке очередности, даже в том случае, когда несколько детей одновременно готовятся к броску. При этом ребенок может не спеша выбрать способ метания, тщательно подготовиться к выполнению, не торопясь прицелиться и бросить мяч (мешочек). Если в специально подобранных упражнениях внимание детей полностью сосредоточивается на процессе выполнения метания и его результате, то в несюжетных играх внимание переключается на способ выполнения и результат, а сам процесс выполнения подвергается только частичному контролю. Примером таких игр являются: «Лови, бросай, упасть не давай», «Школа мяча», «Мяч по кругу», «Успей поймать», «Мяч водящему», «За мячом», «Перебрось через веревку», «Чье звено самое меткое», «Сбей кеглю».

Дальнейший процесс совершенствования осуществляется в сюжетных играх. Самостоятельный выбор наиболее эффективного способа метания в этих играх происходит в новых условиях. Сюжетные подвижные игры предусматривают распределение ролей. Оно было и в играх с бегом и подлезанием. Но в тех играх водящему не приходилось готовиться заранее к выполнению основного движения. Внимание его полностью сосредоточивалось на наблюдении за действиями играющих, он в основном ждал только сигнала к началу действия.

В играх с метанием водящий должен не только наблюдать за действиями других детей, но и готовиться к метанию, чтобы сигнал к началу действия не застал его врасплох. Такое распределение внимания дается детям не сразу. Действия играющих отвлекают внимание водящего от основной для него задачи. Поэтому, знакомя детей с играми, в которых водящий использует метание, надо обращать внимание на необходимость предварительной подготовки к броску. В первых сюжетных играх с метанием должно быть предусмотрено время для подготовки водящего к броску (даже после сигнала к началу действия), например когда звери по сигналу замирают. Но даже в этом случае охотники нередко не пользуются предоставленной им возможностью. Существенное влияние на это оказывает привычка действовать сразу же после сигнала. Поэтому, как только звучит сигнал: «охотник», дети сразу стремятся бросить мяч.

Отмечаются и нарушения правил из-за неумения выбрать нужный, наиболее пригодный в данных условиях способ выполнения основного движения. Охотники попадают играющим в раз-

личные части тела, хотя правилами определено, что мяч можно бросать только в ноги. На вопрос, почему бросили в спину или грудь, ребенок отвечает: «Я хотел в ноги, а попал в спину», «Я не очень сильно ударил мячом, и ей не больно», «Я больше не буду так бросать» и т. д. В ответах не раскрывается истинная причина ошибок. Понимая, что они нарушили правило, дети тем не менее самостоятельно исправить ошибку, перестроиться не могут. В дальнейшем, после замечаний, выполняют бросок робко, осторожно, но часто снова повторяют ошибки. Когда метятся в близко стоящих детей, то низко наклоняются, чтобы попасть именно в ноги.

Учитывая это, при проведении игры «Охотник и зайцы» на занятии воспитатель должен обратить внимание детей на действия охотника. Охотнику нет необходимости бросать мяч непосредственно после сигнала: он должен приготовиться и хорошо прицелиться, а затем уже бросить, ведь зайцы после сигнала остаются на месте. Следует подчеркнуть, что заранее, в зависимости от величины мяча, можно поставить ноги в определенное исходное положение.

Нужно указать также на связь выбора способа броска с расстоянием до цели и делать выбор тогда, когда зайцы остановились. Предложить водящему подумать, какой способ будет наиболее эффективным для попадания в ноги близко стоящих и отдаленных детей. В одном из вариантов игры можно предусмотреть метание только в определенных зайцев (например, отмеченных шапочками).

Когда дети научатся выбирать подходящий способ метания в неподвижную цель, можно провести игры с метанием в убегающих детей, катящиеся предметы. Положительное влияние в данном варианте должна оказать привычка заранее готовиться к выполнению метания. Время на принятие исходного положения имеется и в данном случае, а вот способ метания должен быть выбран мгновенно.

Более сложным является вариант, в котором происходит охота то на одних, то на других зверей. При этом охота на различных зверей может осуществляться мячами разной величины. Водящий и играющие не знают заранее, какой сигнал прозвучит, поэтому ребенок лишается возможности приготовиться к броску, вынужден действовать сходу быстро и точно.

Такая постепенность в усложнении условий позволяет выработать у детей точность и автоматизм метания, достичь эффективного применения различных способов.

Знакомство с действиями водящего в играх с метанием целесообразно включить в обучение на занятии, решение же всех других указанных задач может осуществляться в играх. Очень важно, чтобы дети, знакомясь с игрой, сразу привыкали к точному выполнению движений, включенных в нее. Иначе они, владея в достаточной степени основными движениями, начинают

действовать в игре небрежно, что в силу частого повторения приобретает большую устойчивость. Наблюдения показывают, что одно и то же движение при одинаковых условиях может в одной игре выполняться правильно, а в другой нет.

Обучение основным движениям на завершающем этапе формирования двигательных навыков содействует совершенствованию движений, выработке умения понимать двигательную задачу, определять требования игры, анализировать условия выполнения основных движений, выделять существенные признаки конкретной обстановки, от которых зависит успех двигательной деятельности. Дети научаются выбирать эффективное основное движение для решения двигательных задач с учетом требований игры.

ПРОСТРАНСТВЕННАЯ ОРИЕНТИРОВКА ДЕТЕЙ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ

Подвижная игра содержит неограниченные возможности формирования у детей ориентировки в пространстве, имеющей важное значение в жизни. В подвижных играх ребенок решает разнообразные ориентировочные задачи: определяет направление движения, расположение различных окружающих его предметов, учится соразмерять свои движения в окружающей среде.

В каждой подвижной игре имеются правила, которые предусматривают необходимую пространственную ориентировку, определяют цель и способы действий ребенка. Правилами устанавливается местоположение детей и водящего, границы действия, направление движения (надо бежать вперед, а потом обратно; надо бегать врассыпную по всей площадке). Однако неожиданные изменения игровой ситуации или действий водящего, а также сигналы требуют от ребенка иной, мгновенной ответной реакции, умения сознательно ориентироваться в пространстве, приспосабливать свои действия к изменившейся среде, находить наиболее рациональные способы выполнения игровых правил.

Подвижная игра создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, способствует совершенствованию восприятия и представлений. Постоянно сравнивая и уточняя впечатления, полученные от действий в окружающей среде, ребенок приучается к наблюдательности, осознает взаимосвязь между предметами в окружающей его среде. В играх совершенствуются приобретенные в упражнениях знания о направлении движений, местоположении и взаимоположении предметов.

В подвижной игре ориентировочная деятельность детей требует самостоятельного решения двигательных заданий: они учатся выбирать маршрут передвижения, если он не указан правилами, быстро реагировать на изменения игровой ситуации, звуковые сигналы, двигаться в коллективе детей, согласовывая свои движения с действиями сверстников.

В подвижных играх имеются разнообразные задачи, связанные с ориентировкой в пространстве. Из этих задач необходимо выделять ведущую. Например, в игре «Перебежки» главным является направление движения детей вперед-назад (туда и обратно). Но в этой игре решаются и сопутствующие задачи:

уточняется местоположение играющих, отношения между ними, уделяется внимание развитию глазомерных оценок пространства, умению различать близость и удаленность предметов, определять, как они расположены.

Формирование пространственных ориентировок целесообразно начинать с игр, способствующих закреплению и расширению понятий о направлении вперед-назад. Это направление дифференцировано у детей старшего возраста и закреплено в упражнениях. Но хотя дети легко определяют направление вперед, в большинстве случаев они называют его словом «прямо». Это происходит потому, что, формируя у детей пространственные представления, воспитатели обозначают передвижение вперед наречием «прямо». Однако обозначение «вперед» — «впереди» указывает не только на направление, но и на местоположение предметов, пространственные отношения между ними. Такое разностороннее содержание слова долгое время не осознается детьми. Но, как показывают наблюдения, при постоянном использовании этого слова в обучении детей движениям у них образуется связь между направлением движения и словом, обозначающим его.

Игры, в которых сюжетом и правилами предусматривается направление движения вперед-назад, формируют умения путем зрительно-моторных реакций соотносить расстояние не только впереди, но и сбоку. Они требуют развития глазомерных оценок пространства, расширяют понимание относительности направлений вперед — туда, назад — обратно. Для закрепления представлений о направлении вперед-назад в старшей группе можно использовать игры «Перебежки», «Кто скорее добежит до флажка», «Мы веселые ребята», «Пожарные на учении» и др. В подготовительной к школе группе — «Перебежки», «Два Мороза», «Эстафета с мячом». В этих играх дети передвигаются вперед до указанных предметов, выполняют последовательно ряд игровых правил, а затем возвращаются обратно — назад.

Детей старшей группы необходимо учить определять расстояние, передвигаться, не сталкиваясь друг с другом, останавливаться в указанном месте по сигналу.

Например: в игре «Перебежки» дети строятся в 2 шеренги в противоположных концах зала за положенными на пол шнурами. Посередине зала также находится шнур. По сигналу «раз-два-три — беги!» дети бегут навстречу друг другу, добегают до середины и останавливаются точно около шнура друг против друга.

В этом варианте игры от детей требуется умение передвигаться в заданном направлении, не сталкиваясь друг с другом, точно рассчитывать расстояние, соразмерять с ним движение. Внимание детей обращается на необходимость соблюдения интервалов при построении в шеренгу (чтобы не задеть товарища); на умение останавливаться точно около шнура (не забегая за него и не прекращая движения, не достигнув его). Чтобы дети

правильно соблюдали расстояние, вводится правило: кто заденет товарища, выходит на кон из игры.

Затем целесообразно внести элемент соревнования: выигрывает шеренга, в которой меньше детей столкнется, которая остановится точно у шнура, будет стоять ровно, красиво.

При проведении этих игр педагог обращает внимание детей на необходимость определить примерно расстояние до того, как будет дан сигнал, и подумать о выполнении движения, не мешая товарищам.

Детям подготовительной к школе группы даются более сложные задания, требующие наличия более совершенных двигательных навыков, умения оценивать расстояние и в зависимости от игровой ситуации регулировать двигательные действия в пространстве.

Так, в игре «Перебежки» одна шеренга называется «голуби», другая — «галки». По команде обе шеренги бегут навстречу друг другу. Если воспитатель во время перебежки дает сигнал «голуби», то голуби убегают обратно, а галки их догоняют. И наоборот. При этом дети должны действовать точно по сигналу, передвигаться, не сталкиваясь друг с другом, мгновенно изменять направление движения в зависимости от сигнала.

Умение детей передвигаться в заданном направлении вперед-назад закрепляется и совершенствуется в различных вариантах игры «Кто скорее добежит до флажка». Детям старшей группы предлагается задание добежать до флажка, взять его со стула, поднять вверх и встать в конце колонны; пробежать по скамейке до флажка, вернуться обратно в указанное воспитателем место; пробежать по скамейке, прыгнуть внутрь обруча, добежать до флажка и встать в конце колонны.

Дети подготовительной группы могут добежать до стула, где положен флажок, отбивая впереди себя мяч, обежать стул с левой или правой стороны и передать мяч ребенку, стоящему впереди колонны.

Успешное соблюдение правил в этой игре зависит от умения приблизиться к флажку, выполнив игровые двигательные задания: пролезть в обруч или под дугу, пробежать по скамейке и др.- и при этом сохранить направление движения. Выполняя задание, дети иногда теряют ориентировку в направлении, путают местоположение флажка и товарищей, поэтому усложнять правила игры можно только после овладения детьми простейшими двигательными действиями.

По мере освоения направления вперед-назад, умения передвигаться, не сталкиваясь друг с другом, содержание игр усложняется. Например, при перебежке детей посередине можно расположить слева или справа ловишку. Местоположение ловящего или ловящих устанавливает вначале воспитатель, а затем предлагает это сделать детям. Теперь дети должны сохранять направление движения, увертываясь от ловишки и не сталкиваясь с товарищами.

Закреплению передвижения в заданном направлении способствуют игры «Пустое место», «Стоп», «Горелки». Например, в игре «Пустое место» два ребенка бегут по кругу в противоположные стороны и каждый старается первым занять пустое место. Игра требует умения сохранить заданное направление, вырабатывает ловкость, быстроту реакции.

Игры, в которых правилами предусматривается движение в определенном направлении, помогают детям учиться заранее планировать свои действия; содействуют уточнению глазомерных оценок пространства, умению двигаться по строго определенному маршруту; способствуют расширению представлений детей о направлении вперед-назад, по кругу, влево, вправо, в противоположные стороны, а также уточнению представлений детей о местоположении играющих и отношениях между ними.

Более сложные задачи ориентировки в пространстве детям приходится решать в играх, требующих самостоятельного выбора маршрута передвижения, исходя из игровой ситуации, умения быстро определить происшедшие изменения в местоположении играющих, действовать в коллективе детей, движущихся в различных направлениях.

Динамика игровой ситуации, изменение направления движения водящих требуют быстрой ориентировочной реакции, сообразительности, ловкости, развитого глазомера. Формированию умения передвигаться в любом направлении среди движущихся сверстников, используя все отведенное для игры пространство, способствуют игры «Ловишки», «Охотники и звери», «Бездомный заяц», «Хитрая лиса», «Чье звено быстрее соберется» и др.

При формировании ориентировки в пространстве важное место отводится совершенствованию сенсорного опыта детей, развитию зрения, слуха, мышечного чувства. Большую роль в этом играет целесообразное использование слова. Оно помогает ребенку выделять и осознавать пространственные отношения, дифференцировать направления. Сочетание пространственного обозначения словом и соответствующих двигательных действий способствует закреплению знаний детей о положении, направлении и отношении между предметами.

Разучивание игр проходит по этапам. На первом этапе необходимо уделять особое внимание **объяснению игр.**

В массовой практике при объяснении игр воспитатели нередко пользуются ситуативной речью. Игру «Перебежки» объясняют примерно так: «Дети, сейчас мы разделимся на два звена. Одно звено встанет здесь (показывает), а другое — там. По сигналу «раз-два-три» надо добежать до шнура и вернуться обратно».

Любая подвижная игра протекает в определенном пространстве. Пространственное расположение играющих требует представления о местности, помещении, определения направления передвижения по ним. Объясняя игру, педагог отмечает, где и как будут расположены играющие дети, игровые атрибуты, об-

ращает внимание детей на направление передвижения. Важно в объяснении игры обязательно использовать пространственную терминологию для обозначения направления движения, местоположения играющих, игровых атрибутов. Например, объясняя игру «Перебежки», воспитатель говорит: «Дети, вы встанете в две шеренги, в противоположных концах зала, друг против друга. По сигналу «раз-два-три — беги» вы побежите вперед до шнура, лежащего посередине комнаты, и остановитесь около него, напротив друг друга. Выиграют дети, которые остановятся точно около шнура и ровно построятся в шеренгу».

Применение педагогом пространственной терминологии помогает уточнению детьми игровой ситуации, осознанию практических действий, ориентировке в пространстве.

Иногда объяснение игры целесообразно дать в виде небольшого рассказа, в который естественно вплетается пространственное расположение играющих и игровые правила.

Например, опираясь на имеющиеся у детей представления о повадках обезьян, воспитатель может рассказать сюжет игры «Обезьяны и охотники» примерно так: «Для зоопарка нужно было поймать обезьян. Охотники отправились в далекие жаркие страны, где живут обезьяны. Они были ловкие, и охотники никак не могли их поймать. Тогда старший охотник сказал, что обезьяны любят повторять все, что увидят. Он предложил встать напротив деревьев, где находились обезьяны, придумать какие-нибудь движения, сделать их и спрятаться за деревьями. Когда обезьяны слезут с деревьев, чтобы проделать эти движения, он даст сигнал «лови» и охотники будут ловить обезьян. Спасаясь от охотников, обезьяны снова влезли на деревья. Тех, кто не успел это сделать, охотники поймали и отвезли в зоопарк».

Такое объяснение игры способствует уточнению пространственных представлений, развитию воображения, повышению интереса к игре. Дети творчески «входят» в образ, запоминают обозначение расположения предметов. Эмоционально-образное восприятие сюжета способствует претворению пространственных ориентировок в практической деятельности. Все это дает возможность предвидеть организацию практических действий, осуществлять переход от восприятия ситуации к ее представлению. Поэтому объяснение игры требует от воспитателя целесообразного использования слова, четкости, выразительности, умения интонацией выделить главное, пробудить у детей интерес к игре, задать ей соответствующий темп.

Перед детьми ставится игровая цель, способствующая активизации мысли, осознанию правил, формированию двигательных навыков, совершенствованию ориентировки.

Объясняя игру, воспитатель обращает внимание детей на важность выполнения **игровых правил,** постепенно усложняет и дополняет их. Например, в игре «Хитрая лиса» правилами предусмотрено, что лиса выбегает на середину круга только после того, как дети три раза спросят: «Хитрая лиса, где ты?»;

дети могут убегать только после слов лисы: «Я здесь»; они должны бегать по всей площадке, не сталкиваясь друг с другом, а кто столкнется, выходит из игры.

Игровые правила способствуют воспитанию сообразительности, выдержки, воли, умения владеть собой, развитию ориентировки в пространстве. Правила играют важную роль в воспитании дисциплинированности, честности, чувства коллективизма, самоконтроля, ответственности за себя и товарищей.

Дети не всегда замечают нарушение правил. Воспитатель заботится о том, чтобы они учились выполнять их.

Воспитывая умение владеть собой, сдерживать свои чувства, педагог ставит детей в такие условия, чтобы они не могли не проявить выдержки.

Так, в игре «Хитрая лиса» детям предлагается угадать, кто выбран хитрой лисой. Воспитатель предупреждает о том, что лиса хитрая и должна стоять так, чтобы никто из детей не догадался, где она находится. Такие условия воспитывают у детей наблюдательность, выдержку, самообладание. Если дети узнают «хитрую лису», тогда лисой выбирается другой ребенок. Воспитатель может при этом сказать: «Сегодня дети быстро узнали, что ты хитрая лиса. В следующий раз обязательно постарайся сделать так, чтобы никто не смог догадаться».

Правила предусматривают строгое соблюдение детьми сигналов. Дети часто несвоевременно реагируют на сигнал: начинают движение до того, как дается сигнал, заканчивают движение спустя некоторое время после сигнала. Иногда увлеченные движением дети не слышат его.

Подчеркивая важность соблюдения сигналов, педагог воспитывает у детей выдержку, быструю реакцию на изменение ситуации игры. Для развития у детей быстрой реакции на сигнал целесообразно давать их в различном темпе: «раз, два, три — беги», «раз-два-три, беги», «раз-два-три — беги». Это приучает детей к вниманию, торможению своих действий, сдержанности.

Для выработки у детей быстрой ответной реакции на сигнал, умения изменять свои действия, регулировать поведение целесообразно предлагать игры типа «Цветные фигурки» (вариант игры «Чье звено скорее соберется»). По сигналу дети должны построиться в кружки (звенья) и выложить на полу из флажков узор[1]. Выигрывает звено, которое, построившись в круг, дружно и быстро договорится, какой выложить узор, и аккуратно, своевременно выполнит задание.

В целях совершенствования ориентировки в пространстве целесообразно вводить правила, требующие сохранения маршрута движения, использования всего пространства, определения местоположения предметов и отношения между ними. Ограничивая и направляя действия детей с помощью правил, необходимо стремиться к тому, чтобы правила были понятны детям, вытекали

[1] Флажки красного цвета не используются.

из особенностей игровой ситуации, способствовали применению детьми опыта ориентировки в пространстве. Так, в игре «Пожарные на учении» правило обегать предметы так, чтобы они находились от детей справа или слева, исключает возможность столкновения.

Правила определяют местоположение детей, их отношения. В вариантах игры «Хитрая лиса» в зависимости от правил лиса выбегает в середину круга или делает 3 шага назад за круг. Правила ставят детей перед необходимостью ориентироваться в изменении игровой ситуации, самостоятельно и быстро находить способ действия. Они направляют ориентировочную деятельность детей, вырабатывают сообразительность, решительность, смелость, выдержку, чувство коллективизма. Выполнение правил требует от детей осознанного управления своим поведением, умения обдумывать и анализировать свои действия и действия товарищей. Таким образом, правила создают необходимые условия, при которых ребенок не может не проявить тех качеств, которые педагог хочет у него воспитать.

Анализ нарушения детьми игровых правил показывает, что чаще всего это происходит от стремления выиграть, достичь лучшего результата; иногда дети недостаточно осознают необходимость соблюдения игровых правил или нарушают их нечаянно. Они не замечают, что задели товарищей, особенно если бегут рядом. Поэтому воспитатель следит за взаимоотношениями детей, содействует формированию организованного поведения и выполнению правил.

При подведении итогов игры воспитатель анализирует поведение детей, указывает, кто из них хорошо выполнял правила, кто и почему не выполнял их, какие задания затрудняли детей. Например, в игре «Обезьяны и охотники» в соответствии с правилами охотники ловят обезьян (до кого охотник дотронется, тот считается пойманным). Затем вводится усложнение: охотники бросают в обезьян мяч (в кого попадет мяч, тот выходит из игры). Воспитатель обсуждает с детьми, какой вариант труднее, почему.

Учитывая определяющую роль педагога в организации деятельности детей, особое внимание нужно уделять **руководству игрой.** Задача воспитателя заключается в систематическом повышении умственной активности детей в игре путем усложнения заданий, совершенствования двигательных навыков, ориентировок в пространстве.

Так, в игре «Цветные фигурки» дети делятся на звенья и в каждом выбирается звеньевой. По сигналу воспитателя дети с флажками в руках разбегаются по залу. По команде «В круг!» они находят своего звеньевого и образуют круг. Затем задание усложняется. Дети также разбегаются врассыпную по залу, и по команде «В круг!» каждое звено строится вокруг звеньевого, а пока воспитатель считает до 5, дети выкладывают на полу какую-нибудь фигуру из флажков.

Такое усложнение задания требует от детей умения быстро переключаться от одной деятельности к другой — в данном слу-

чае от активного бега к выполнению коллективного творческого задания.

Воспитатель оценивает умение детей использовать все пространство, умение передвигаться в заданном направлении, по возможности самостоятельно ориентируясь в игровой ситуации. Если дети нарушают установленные правила, воспитатель делает указания, помогающие осознанию их, например «Вова стоял близко от Андрюши, поэтому столкнулся с ним»; «Сережа не рассчитал расстояние и перебежал за линию».

Важным в организации и проведении игры является поощрение детей. Например, воспитатель говорит: «Ваше звено сегодня играло лучше других: все быстро строились в круг, стояли красиво, и вы пойдете впереди колонны с флажками».

Воспитатель старается подбодрить детей, которые затрудняются в выполнении правил. Чтобы ребенок не потерял веры в возможность достижения хороших результатов, воспитатель говорит ему: «Ты посмотри внимательно, где останавливаются дети, и постарайся поскорее встать на свободное место». Уверенность в том, что ребенок сможет справиться с заданием, содействует возникновению у него положительных эмоций, помогает исправить ошибку.

Повышению интереса детей к игре и ее результатам способствует внесение элементов соревнования.

Введение элементов соревнования воспитывает у детей внимание, выдержку, умение владеть собой. В оценку выполнения заданий должно входить умение правильно передвигаться в пространстве, качество выполнения задания.

В старшей группе элементы соревнования целесообразно вводить вначале между несколькими детьми. Так, в игре «Кто скорее добежит до флажка» каждый раз бегут 2—3 ребенка. Дети соревнуются в соблюдении направления и быстроте выполнения заданий. Воспитатель отмечает, кто первым и правильно выполнил упражнение, указывает на ошибки детей. Постепенно к оценке привлекаются дети: они учатся замечать, кто прибежал раньше, правильно ли выполнялись по пути к флажку задания, в чем были ошибки. Привлечение детей к оценке выполнения упражнений ставит их перед необходимостью обозначить словами действия в пространстве. Например, «Когда Андрюша бежал по скамейке, он спешил, не смотрел вперед и чуть не упал».

Дети, одновременно участвующие в задании, подбираются с равными физическими силами и двигательными навыками. По мере овладения детьми правилами игры, совершенствования двигательных навыков и ориентировки в пространстве вводятся соревнования по звеньям. Лучшим считается звено, члены которого сохраняют правильное направление, определяют местоположение предметов и отношения между ними. Например, в соответствии с игровыми заданиями дети, возвращаясь, обегают предметы так, чтобы они находились слева или справа; по возвраще-

нии становятся за последним ребенком в конце колонны или впереди нее перед первым ребенком.

Детям подготовительной к школе группы даются более сложные задания, требующие от них самостоятельной ориентировки в пространстве: в играх «Эстафета с мячом», обручем, флажками и т. д. закрепляются умения передвигаться вперед-назад, придерживаясь заданного направления, преодолевать встречающиеся на пути препятствия, соразмерять свои движения с пространством. Двигательные задачи в этих играх постоянно усложняются. Элементы соревнования в играх закрепляют навык ориентировки детей в пространстве, концентрируют их внимание на правильном выполнении всех требований, активизируют мысль, совершенствуют двигательные навыки.

Постепенное усложнение требований к ориентировке в пространстве ставит ребенка перед необходимостью самостоятельно выбирать направление, определять местоположение предметов, их отношения. Эти требования выражаются в соблюдении заданного направления, умении передвигаться в пространстве среди окружающих предметов и сверстников, определять отношения между ними, отражать это в словесном отчете.

Различные формы ориентировки в пространстве непрерывно сосуществуют в игровой деятельности, отражая их единство и взаимосвязи. Так, в игре «Пожарные на учении» в зависимости от поставленной задачи формируются ориентировка и осознанное овладение детьми направлением вперед — туда, обратно — назад. Одновременно с этим определяется местоположение детей в пространстве: все дети стоят за чертой; бегут по скамейке, подлезают под веревку, поднимают флажок вверх и т. д.; определяются пространственные отношения: дети стоят напротив скамеек, скамейки находятся напротив пролета гимнастической стенки. Таким образом, одновременно в любой подвижной игре у ребенка совершенствуется ориентировка в направлении, местоположении, отношении между предметами и определение их близости и отдаленности. Поэтому, развивая различные пространственные ориентировки, необходимо особо выделять главную пространственную задачу.

На втором этапе работы при неоднократном повторном проведении игры детям предлагается вспомнить и рассказать ее содержание и правила. Детям дается план-схема, по которому они рассказывают: где стоят дети, как они расположены, где находится водящий, в какую сторону можно бежать и т. д. Обращение к сознанию ребенка, указание на пространственное расположение, способствует восстановлению представления игровой ситуации, местности, в которой протекает игра, расположения играющих и игровых атрибутов.

Дети старшей группы вначале затрудняются в пересказе игры. Они не могут найти соответствующих пространственных терминов, обозначающих положение играющих и отношение между

ними. По мере усвоения игры детьми ее описание делается более полным. Они рассказывают ход игры, отвечают на вопросы, поставленные воспитателем, более полно раскрывают ее содержание, обозначая пространственное расположение играющих. В объяснении игры принимают участие все дети. Они дополняют и уточняют ответы товарищей. Это способствует активизации мысли детей, пополнению словарного запаса.

Дети подготовительной к школе группы более свободно объясняют игры, придерживаясь плана, предложенного воспитателем. Однако использование пространственной терминологии представляет вначале для некоторых детей определенные трудности. Различия в овладении пространственной терминологией определяются особенностями общего развития детей, наличием индивидуального опыта, уровнем развития движения, запасом словаря, навыками изложения своих мыслей, систематическим руководством воспитателя.

Важно вносить в игровую ситуацию разнообразные варианты, обеспечивающие закрепление знаний детей о пространственных категориях. Вариативность заданий помогает детям по-иному увидеть знакомое содержание, лучше понять и усвоить знания о направлении, местоположении, отношении между предметами.

На третьем этапе работы к созданию вариантов игры необходимо привлекать детей. Из предложенных детьми вариантов можно выбрать наиболее понравившиеся им. Как правило, дети старшего дошкольного возраста стремятся к решению новой, более трудной задачи, поэтому из всех возможных вариантов выбирают наиболее сложный.

Внесение вариантов, связанных с определением направления, требует от детей переноса навыка ориентировки в пространстве в игровую ситуацию. Вначале дети ошибаются в определении направления, местоположении играющих, отношений между ними. Так, в игре «Третий лишний» вместо последнего ребенка иногда бежит первый или сразу двое детей.

Усложнение задач на ориентировку в пространстве требует от детей поиска правильного решения, умственных усилий, смекалки, выдержки, внимания. Например, в игре «Два Мороза» даются различные варианты: дети, которых Морозы заморозили, уходят в дом к Морозам; затем те, кого заморозили, остаются на месте,— это усложняет передвижение остальных детей, так как им приходится обегать замороженных, сохраняя в основном прямолинейное направление и выполняя все игровые правила. В следующем варианте детям предлагается выручать товарищей — отогреть, дотрагиваясь до них рукой. Выполнение этого правила требует наблюдения за всей игровой обстановкой, проявления ловкости, смекалки, хорошо развитых глазомерных оценок, ориентировки в пространственно-игровой ситуации.

В овладении детьми пространственной терминологией также важную роль играет их участие в подготовке к игре, в распо-

ложении игровых атрибутов. При повторном проведении игры воспитатель предлагает детям вспомнить, какие предметы нужны для игры, где и как они должны быть расположены по отношению друг к другу. Дети говорят: «Вдоль стены надо положить шнур, за которым будут стоять дети. На небольшом расстоянии от шнура поставить скамейку, напротив скамейки — стульчики».

Как показывает практика, дети старшей группы могут принести и поставить соответствующие атрибуты, если видят их. Дети подготовительной к школе группы, как правило, справляются с заданием и в том случае, если нужных предметов нет поблизости. Однако, когда готовится большое количество предметов, они забывают отдельные пособия. Поэтому нецелесообразно называть сразу много пособий.

Повышение требований к ориентировке детей в пространстве, использование соответствующих обозначений закрепляются в повседневной жизни, а также в других видах деятельности. Например, при знакомстве детей с прямоугольником на занятиях по формированию элементарных математических представлений воспитатель объясняет: у прямоугольника противоположные стороны равны. В подвижных играх и упражнениях, при рассматривании картин, в повседневной жизни воспитатель в соответствующих ситуациях закрепляет у детей представление «противоположная сторона». **Систематическое использование пространственной терминологии воспитателем, осуществление связи между различными занятиями способствует переносу знаний о направлении, местоположении, отношении между предметами в различные условия.** Комплексный подход к формированию ориентировки в пространстве способствует обобщенному представлению о нем. Представления, полученные детьми на различных занятиях, помогают детям ориентироваться в пространстве во время подвижных игр. В свою очередь организация целенаправленной ориентировочной деятельности, обозначение двигательных действий словом способствует успешному использованию пространственной терминологии в других видах деятельности. У детей постепенно формируется представление об относительности пространственного расположения предметов.

Формирование пространственной ориентировки — сложный и длительный процесс, в котором основную роль играет целенаправленное руководство педагога. Соответствующее обозначение словом двигательных действий, уточнение и определение пространственного расположения частей тела, предметов, собственного положения способствует развитию у детей ориентировки в пространстве.

Развитие ориентировки в пространстве в подвижных играх совершенствует у детей умение использовать все пространство, что, в свою очередь, помогает ребенку свободно ориентироваться в помещении школы, повышает успеваемость детей по всем предметам.

Последовательность задания для детей в подвижных играх с применением словесных пространственных обозначений

Название подвижной игры. Краткое описание игровых действий	Основное задание на ориентировку в пространстве	Сопутствующие задания на ориентировку в пространстве (выраженные в предлогах и наречиях)
Старшая группа		
1. Перебежки Все дети стоят в шеренге, по сигналу перебегают на противоположную сторону и снова строятся в шеренгу	Направление движения в пространстве комнаты вперед-назад (туда — обратно)	Противоположные стороны, посередине, за, навстречу (напротив друг друга)
Варианты игры:		
а) добежать до середины комнаты, площадки (до шнура) и остановиться напротив друг друга	»	»
б) дети бегут к середине площадки и по сигналу воспитателя одна команда бежит обратно, а другая команда старается ее догнать	Направление движения в пространстве комнаты вперед-назад (туда — обратно)	Противоположные стороны, посередине, за, навстречу (напротив друг друга)
в) дети бегут навстречу друг другу и меняются местами (бегут к противоположной стороне (стене)	»	»
2. Мы — веселые ребята (перебежки) Вариант игры		
а) дети бегут вперед на противоположную сторону. Ловишки, находящиеся справа (слева), стараются осалить детей	»	»
3. Космонавты		
После полета дети рассказывают о том, где они пролетали	Задания связанные с выбором направления	В круг, около, напротив, слева, справа, вверху, внизу
Варианты:		
а) Ракеты следуют по заранее указанному маршруту (те дети, которые не успели найти место в ракете, следят за их полетом)	»	Слева, справа, над, по, впереди, сзади, вверху, внизу
б) во время полета дети выполняют задания, связанные с выходом в космос, производят стыковку, определяя местоположение предметов и отношения между ними	»	В кругу, посередине, напротив, между, около, рядом, влево, вправо, вперед, назад, вверх, вниз

Продолжение

Название подвижной игры. Краткое описание игровых действий	Основное задание на ориентировку в пространстве	Сопутствующие задания на ориентировку в пространстве (выраженные в предлогах и наречиях)
Подготовительная к школе группа		
1. Стоп		
Водящий стоит в кругу, игра продолжается до тех пор, пока кто-то из детей не станет в круг	Направление движения вперед-назад (туда — обратно)	На противоположной стороне, в круг, сзади, назад, впереди, до, за
Варианты игры:		
а) водящий стоит на противоположной стороне, из числа детей первыми перешагнувшими за черту, выбирается новый водящий	Направление движения вперед-назад (туда — обратно)	На противоположной стороне, за, впереди, до, за, назад
б) по сигналу «стоп» дети делают какую-либо фигуру	»	Вверх, вниз, на, под, до, за, назад, обратно, на, до, вверх, вперед, напротив
2. Кто скорее прибежит к своему флажку		
Дети бегут к стульчику, на котором лежит флажок, поднимают флажок вверх:	»	
Варианты:		
а) дети прокатывают обруч до флажка (левой или правой рукой)	»	До, напротив, вверх, боком, левая — правая рука, по, напротив, на, вверх, до, вперед, обратно — назад
б) на противоположной стороне площадки, напротив шеренги, стоят стульчики с флажками разного цвета. Задание: добежать до стула, поменять флажки местами (кто скорее)	»	
3. Кто скорее снимет ленту	»	Вперед, вверх, напротив, до, за
По сигналу воспитателя дети бегут и срывают ленту, подвешенную напротив детей (кто быстрей)	»	
Варианты:		
а) на пути к ленточке ребенок перебегает через предметы (палку, обруч)	Направление движения вперед-назад (туда — обратно)	Через, вверх, до, за
б) ребенок бежит и на пути к ленте подлезает под веревочку, дугу, пролезает в обруч		

Продолжение

Название подвижной игры. Краткое описание игровых действий	Основное задание на ориентировку в пространстве	Сопутствующие задания на ориентировку в пространстве (выраженные в предлогах и наречиях)
4. Два Мороза		
Дети бегут на противоположный конец зала Морозы (стоящие напротив друг друга), не сходя с места, салят детей	Бег вперед-назад, в прямом направлении, на ограниченном пространстве — между двумя детьми	Напротив, в противоположную сторону, сбоку
Варианты:		
а) дети, которых заморозили, остаются на месте (остальные должны бежать, не задевая их)	»	Напротив, сбоку, между
б) дети выручают «замороженных» товарищей, отогревают их (дотрагиваются)	»	До, напротив, между, сбоку
5. Горелки		
Самая последняя пара бежит вдоль своей колонны слева или справа (по указанию воспитателя) и встает впереди водящего	Выбор направления вперед, назад, слева, справа (в соответствии с правилами игры)	Вдоль, слева, справа, прямо, впереди, за
Варианты:		
а) первая пара бежит и становится впереди водящего, стоящего сзади		Перед, до, сзади, вдоль
б) водящий стоит за колонной детей, по сигналу он догоняет последнюю пару. Дети, стоящие в паре, бегут влево или вправо вдоль своей колонны. Водящий бежит прямо между колоннами	»	Впереди, между, до, вдоль
6. Пустое место		
Водящий с кем-нибудь из детей бежит по кругу в противоположные стороны (наперегонки). Кто первым прибежит к пустому месту?	Выбор направления движения. ориентировка в пространстве	Противоположные стороны, по кругу, влево, вправо, за
Варианты:		
а) в то время как водящий и другой ребенок бегут за кругом, все дети меняются местами	Выбор направления движения, ориентировка в пространстве	По кругу влево, вправо, в
б) водящий и ребенок бегут внутри круга (ограниченное пространство)	»	Внутри, в, влево, вправо

Продолжение

Название подвижной игры. Краткое описание игровых действий	Основное задание на ориентировку в пространстве	Сопутствующие задания на ориентировку в пространстве (выраженные в предлогах и наречиях)
7. Волк во рву		
По сигналу воспитателя дети (козы) бегут, прыгая через ров (веревку) на противоположную сторону площадки	Движение (вперед-назад)	Противоположные стороны, через, до, за, влево, вправо
Варианты:		
а) на пути коз возникают препятствия: пройти по мостику, перепрыгнуть через предметы, перебежать через палки	»	Через, по, до, на, между
б) выбираются два волка	»	Напротив, через, между, до, влево, вправо
8. Чье звено скорее соберется (вариант — Цветные домики)	Бег врассыпную среди движущихся детей	Напротив, до, внизу, вверху, влево, вправо, вперед
9. Ловишки:		
По сигналу воспитателя дети разбегаются врассыпную, ловишка старается в это время осалить детей	»	В кругу, посередине, в центре, влево, вправо, из, в
Варианты:		
а) ловишка, не сходя с места, салит разбежавшихся детей, стараясь попасть мячом в ноги	»	В, посередине, в центре, вниз
б) ловишка не ловит детей, которые успели спрятать руки за спину, дотронуться до определенного предмета, встать на кубик, скамейку	»	За, перед, до, вверх, вниз, на
в) ловишка старается вытянуть у кого-нибудь из детей ленточку	»	До, вперед, за, сзади
г) выбираются двое ловишек	»	»
10 Найди и промолчи		
Варианты:		
а) преодолевая на пути различные препятствия, дети должны найти спрятанный предмет	Бег врассыпную среди движущихся детей	До, вперед, за, сзади
б) дети сами прячут предметы и, пользуясь условными знаками, объясняют, как надо его найти	»	Между, через, около, до, под

Продолжение

Название подвижной игры. Краткое описание игровых действий	Основное задание на ориентировку в пространстве	Сопутствующие задания на ориентировку в пространстве (выраженные в предлогах и наречиях)
11. Ловля обезьян		
Ловцы обезьян салят того, кто не успел влезть на дерево	Бег в прямом направлении среди движущихся детей	На, вверх, вниз, на середину, около, выше, ниже
Варианты:		
а) ловцы бросают мяч в обезьян	»	В, на, вверх, на середине, около, через, вверх, под, над, выше, ниже
б) убегая от ловцов, обезьяны преодолевают препятствия, перепрыгивают через предметы	»	
12. Бездомный заяц		
Заяц, спасаясь от охотника, может забежать в кружок	Бег в определенном направлении и среди движущихся детей	В круг, в центре, напротив
Варианты:		
а) заяц забегает в круг, который образовали 4—5 детей	»	В центре, через, под, между
б) заяц должен встать в круг впереди, сзади какого-нибудь ребенка	»	
13. Эстафеты:		
а) с обручами	Бег в определенном направлении	Перед, до, в, через, вперед, назад,
б) эстафета по кругу с флажками	Бег по кругу	Вверх, до, впереди, сзади, по кругу, вверх, вниз, вперед, назад, на, до
в) эстафета с передачей мяча в колонне	»	
г) эстафета с передачей предмета	»	
14. Коршун и наседка		
Коршун ловит детей, стоящих в одной колонне	Ориентировка в постоянно меняющемся направлении движения	Вокруг, напротив, вверх, на плечи, по, под, сзади, впереди, в стороны

Продолжение

Название подвижной игры. Краткое описание игровых действий	Основное задание на ориентировку в пространстве	Сопутствующие задания на ориентировку в пространстве (выраженные в предлогах и наречиях)
Варианты:		
а) играющие делятся на несколько колонн (коршун старается поймать последнего цыпленка)	Ориентировка в постоянно меняющемся направлении движения	Напротив
б) коршун не может ловить цыпленка, если наседка успела присесть	»	»
15. Цветные фигурки из флажков	Бег врассыпную и в прямом направлении, построение в круги, где есть свободное место (в углах комнаты)	В, на, за спину
16. Космонавты (с более сложными заданиями, чем в старшей группе)	»	

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ В УПРАЖНЕНИЯХ И ИГРАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ СОРЕВНОВАНИЯ И ТВОРЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

Соревнование в спортивной деятельности требует высокого напряжения физических и психических сил человека. В работе с детьми дошкольного возраста возможно применение лишь элементов соревнования.

Элементы соревнования — это доступные детям двигательные действия, связанные с повышением эмоций и сосредоточенности внимания и направленные на лучшее или более быстрое выполнение двигательного задания.

Детей младшего дошкольного возраста увлекает сам процесс деятельности. Элементы соревнования типа «Дождик! Скорей домой!» (в игре «Солнышко и дождик») применяются лишь для эмоционального побуждения к выполнению движения.

У детей среднего возраста возникает интерес к правильности выполнения движения, к результату. Они сравнивают выполненное движение с образцом. Появляется критическое отношение к успехам. Элементы индивидуального соревнования — «Кто правильнее бросит мяч из-за головы двумя руками» и коллективного — «Выиграет звено, которое первым приземлится» (в игре «Самолеты») помогают более ясному осознанию двигательного задания.

Дети старшего дошкольного возраста начинают устанавливать связь между способом движения и полученным результатом, между правильным выполнением отдельных элементов техники движения и достижениями, самостоятельно замечают и объясняют причину ошибок и неудач. Ребенок этого возраста понимает значение упражнения для совершенствования навыка, проявляет настойчивость при выполнении трудного задания, пытается помериться силой и ловкостью со сверстниками. При правильном обучении дети руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения, стремятся к коллективным результатам, помогают своим товарищам, выручают их. Усиливается проявление самостоятельности и творческой активности в двигательной деятельности. Поэтому в работе со старшими дошкольниками использование элементов соревнования в целях совершенствования двигательных навыков многообразнее.

Правильное исходное положение конькобежца облегчает

овладение техникой важнейших приемов катания. Но усвоение этого положения требует многократного повторения его на каждом занятии. Элементы индивидуального и коллективного соревнования внесут разнообразие, оживят повторение движения, повысят интерес к правильности выполнения.

Дети ходят на коньках врассыпную по снежной утрамбованной площадке. «Посмотрим, кто правильнее выполнит стойку конькобежца»,— говорит воспитатель. По команде «Стойку конькобежца принять!» дети останавливаются, ноги слегка сгибают, туловище немного наклоняют вперед, руки слегка сгибают и разводят вниз — в стороны, голову держат прямо, смотрят вперед. Воспитатель оценивает, кто лучше выполнил задание.

Можно использовать коллективное соревнование «Чья команда лучше выполнит стойку конькобежца?»

Элемент соревнования (при ходьбе на лыжах) — «Победит тот, кто сделает на всей дистанции меньшее количество шагов» — помогает осознать и выделить требования к правильному выполнению трех элементов движения: хорошему отталкиванию ногой, энергичному взмаху рук и скольжению на лыжах на достаточно согнутой ноге.

Соревнования типа «победит та подгруппа, которая меньше уронит мячей», «которая первой выполнит задание», «которая сделает меньше бросков биты» воспитывают организованность и дисциплинированность.

Элементы соревнования типа «кто скорее выполнит задание», вызывая эмоциональный подъем, стимулируют повышение скорости двигательной реакции, скорости отдельных движений и частоты их повторения, способствуют в конечном итоге воспитанию быстроты.

Воспитанию ловкости помогают двигательные задания, в которые включены требования к координации движений (прыгать, отбивать мяч и одновременно поворачиваться), к последовательности выполняемых движений (довести мяч до черты и бросить в корзину).

Задания типа «кто сумеет перебросить мяч товарищу через обруч» содействуют выполнению движений на ограниченной площади, воспитывают чувство пространства и совершенствуют способность поддерживать равновесие.

«Выиграет тот, кто дольше не собьется», «подбросил волан ракеткой девять раз, отбей десятый» — такие задания побуждают детей повторять движение большее количество раз, позволяют постепенно увеличивать физическую нагрузку, способствуя воспитанию выносливости.

Задания типа «самый сильный тот, кто дальше бросит мешочек с песком», «подтянется на гимнастической скамейке и получит значок с изображением Ильи Муромца», стимулируя проявление кратковременных скоростно-силовых напряжений, преодоление веса собственного тела, увеличивают силу мышц.

Элементы соревнования «кто не боится спуститься с горки на лыжах, тот войдет в команду «отважные» побуждают детей преодолеть чувство страха, нерешительность, проявить смелость, волю при выполнении задания.

В подвижных играх с ловлей и увертыванием ребенок в первую очередь заботится о результативности собственных действий и не думает о том, что нужно помочь пойманному ловишкой товарищу. Постановка заданий в форме «кто сумеет выручить», «выручив одного — освободишь всех» побуждает детей к проявлению взаимовыручки.

«Кто или чья команда (пара) интереснее придумает фигуру (упражнение, подвижную игру)» — такие элементы соревнования стимулируют творческую активность детей.

Возможно использование соревнования и как варианта игры, с целью ее усложнения.

Так, в подвижной игре «Не опоздай» дети делятся на 3—4 команды и стоят в кружках. В руках у каждого цветной флажок. По сигналу воспитателя дети кладут флажки у своих ног и бегают по всей комнате, не забегая в кружки. По сигналу «раз, два, три, в кружки скорей беги!» дети бегут на свои места и поднимают вверх флажки. Задание воспитателя в форме «чей кружок скорей построится» усложняет игру и вместе с тем побуждает детей не только правильно, но и быстро выполнить необходимые действия.

Двигательные навыки у детей, как правило, формируются поэтапно. И на каждом этапе роль соревнования в выработке навыка различна.

На этапе подготовки к овладению каким-либо навыком важно вызвать заинтересованное отношение к движению, показывая его внешнюю привлекательность, значимость овладения этим движением, практическую необходимость предлагаемого навыка (в работе космонавта, пожарника), разучить подводящие и подготовительные упражнения. Элементы соревнования на этом этапе направлены на более быстрое и эффективное усвоение указанного программного материала.

Перед обучением детей катанию на коньках во время скольжения по ледяной дорожке или с горки на ногах выработка чувства равновесия ускоряется при выполнении заданий «кто дольше проскользит на двух ногах», «кто сумеет проскользить, отставив одну ногу назад, боком, присев — выпрямившись».

Умение сохранять равновесие при выполнении подготовительных и подводящих упражнений на коньках сформируется быстрее, если воспитатель поставит перед детьми такие задания: «кто сумеет постоять на коньках, держа ступни прямо, не наклоняя их ни внутрь, ни наружу», «чья пара лучше выполнит полуприседание на коньках», «чья команда дружнее из полуприседа выставит поочередно ноги вперед, в сторону или назад», «чья группа скорей повернется переступанием на месте направо, налево и др.».

На этапе первоначального разучивания ребенку удается выполнить движение лишь в общих чертах и выделить, осознать требования к одному какому-либо качеству движения. Поэтому в задание на соревнование включается правильное выполнение одного элемента движения. Так. на первом этапе обучения детей катанию на коньках приучаем их отталкиваться внутренним ребром конька в сторону-назад. «Кто сумеет нарисовать елочку, тот выиграет»,— говорит воспитатель. Такое соревнование побуждает ребенка к правильному выполнению этого элемента движения.

Элементы соревнования, обеспечивая знание результата движения, способствуют целенаправленности в обучении.

На этапе углубленного разучивания дети выделяют опорные пункты движения, синтезируют их, осознают сначала грубые, а позднее и мелкие ошибки. В связи с этим в задание на соревнование включается умение выполнять движения по элементам и объединять их в единое целое: «кто сумеет пробежать легко, широким шагом и высоко поднимать колени, как цирковая лошадка?», «кто сможет энергично оттолкнуться двумя ногами, одновременно взмахнуть руками и правильно приземлиться, тот сам выберет команду, в которой будет выступать в игре-соревновании «Прыгуны».

Такое игровое упражнение является и средством проверки степени усвоения детьми объединенных между собой элементов техники движения.

В оценке воспитателем качества выполнения движения отмечается его правильность и подчеркивается ответственность каждого ребенка перед своими товарищами. Дружное и правильное выполнение движения обязательно поощряется.

По мере осознания правильности элементов движения и практического освоения их детьми упражнение постепенно оформляется в игру с введением выбора судей и капитанов команд, с использованием внешнего оформления (эмблемы команд, доски — табло для вывешивания результатов), правил и сигналов, уточняющих действия и поведение участников игры, подсчета очков за лучшее выполнение заданий. В задания на соревнование включаются разные элементы. Неправильное выполнение ребенком хотя бы одного элемента движения исключает возможность получения его командой очка.

В таких играх обучение сочетается с занимательностью, помогает учесть проделанную воспитателем работу.

В воротца

Программное содержание. Учить детей скользить на коньках, не отрывая ног ото льда, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, выполнять повороты направо и налево.

Двигательное задание. Добежать до ворот (сделанных из планок) высотой 100– 110 см, присесть и подъехать под

ними, докатиться до флажка, укрепленного на деревянной крестовине, обежать его и возвратиться обратно.

Условия соревнования. 1. Очко получит тот, кто точно выполнит задание. 2. Выиграет команда, которая наберет больше очков.

Правила игры. 1. Начинать скольжение по сигналу судьи: «раз, два, три — скользи!»

2. Перед поворотом направо у флажка скользить на параллельно поставленных коньках, немного наклониться к центру, тяжесть тела перенести на левую ногу, внутренним ребром правого конька отталкиваться в сторону-назад.

3. Выполнив задание, встать за последним игроком в команде.

На этапе совершенствования техники двигательного действия движения становятся автоматизированнее, произвольнее, выполняются более быстро и четко. Поэтому в игры вводится соревнование на правильность и быстроту выполнения. Например, в игре «В воротца» задание на соревнование формируется так: «Кто не уронит воротца и быстро выполнит поворот вокруг флажка?»

Сюжет, содержание, правила и взаимоотношения детей постепенно усложняются: задания приобретают коллективный характер — «Чья команда быстро выполнит задание?»

На этом этапе обучения возможно включать упражнения и игры, знакомящие детей с простейшими элементами техники игры в хоккей:

1) плавное ведение шайбы, не отрывая клюшки от нее, когда крючок клюшки непрерывно соприкасается с шайбой;

2) короткие, последовательные удары клюшкой по шайбе;

3) ведение шайбы «рубкой» или с перекладыванием, когда шайба ведется легкими ударами крючка справа и слева;

4) забрасывание шайбы «толчком»: во время броска шайба не отрывается от клюшки, и лишь в последний момент делается резкий толчок клюшкой;

5) забрасывание шайбы «щелчком»: клюшка отводится вверх-назад, и ею делается резкий удар по шайбе.

Элементы соревнования типа «кто дальше отойдет» (после удачного «щелчка» ребенок отходит на полшага назад), «выиграет команда, которая первой загонит три шайбы в ворота», «кто самый меткий» (попасть шайбой в ком снега) используются при организации игр с элементами спортивных игр.

Возможно использование соревнования на этом этапе и в процессе проведения физкультурного занятия. При этом предъявляются более высокие требования к выполнению задания, к подходу ребенка к месту действия и возвращению его обратно.

I. Вводно-подготовительная часть:

1. Катание на коньках по кругу друг за другом. По сигналу воспитателя менять направление движения (совершенствовать технику поворотов).

2. «Догони». Скользящий сзади ребенок пытается догнать бегущего впереди (не наталкиваться друг на друга, проявлять ловкость).

3. Упражнение с клюшкой:

а) махи руками с клюшкой;

б) перенос клюшки вокруг туловища из одной руки в другую;

в) вращение клюшки двумя руками.

II. Основная часть:

1. «Загони льдинку в лунку». Ребенок, загнавший льдинку, получает очко. Выиграет звено, которое наберет большее количество очков.

2. «Провести шайбу». Победит команда, которая закончит ведение шайбы первой.

III. Заключительная часть. Произвольное катание на коньках с изменением темпа (средний и медленный) и сменой ведущего, без клюшек. Команды ведут колонну по очереди (воспитатель называет имя капитана команды).

С учетом стадий формирования двигательного навыка подбираются в определенной последовательности упражнения и игры с элементами соревнования.

Элементы соревнования включаются в упражнения в такой последовательности.

Сначала движение разучивается в упражнениях без соревнования. По мере осознания требований воспитателя к выполнению элементов техники и первых удачных попыток в упражнение включается соревнование, направленное на овладение правильными приемами движения «кто правильнее (лучше, точнее)». Введение элемента соревнования в упражнение придает последнему игровой характер.

После более прочного усвоения навыка движения оно вводится в игру. Автоматизированный способ выполнения дает возможность переключить внимание ребенка с качества движения на его быстроту, на разыгрывание роли, сюжета, соблюдение более сложных правил.

Далее проводятся игры с более сложным содержанием и сюжетом. Затем движение включается в игры, в которых усваиваемый навык комбинируется с ранее разученными. Например, скольжение на коньках соединяется с поворотами и торможением.

Внешнее оформление игры (рапорт, приветствия, эмблемы, вымпелы, доска-табло), а также наличие сюжета, сигналов, правил, ролей капитана и судьи отличают игру с элементами соревнования от упражнений. Задание в игре выполняется детьми более четко и быстро.

И наконец, усвоенное движение целесообразно включать в игры, сюжеты которых придумывают сами дети.

«Целься вернее». Собрали Снегурочка и Дед Мороз лесных зверей и стали их учить попадать снежками в цветные круги. Выиграет та команда зверей, у которой больше снежков попадет в круг (Саша В. 6 лет 10 месяцев).

Такая последовательность упражнений и игр с элементами соревнования способствует выработке прочных, гибких и осознанных двигательных навыков.

Формы использования соревнования в упражнениях и играх разнообразны.

Соревнование используется как **прием**, который помогает вызывать у детей положительное отношение к усвоению техники нового движения, быстрее осмысливать двигательное задание, повышать двигательную, мыслительную, эмоциональную и творческую активность детей, развивать внимание, совершенствовать двигательную память («кто сумеет запомнить третье (пятое) упражнение или упражнение для мышц рук» и т. д.).

Соревнование применяется и как **метод** совершенствования двигательных навыков и физических способностей, и как **средство** воспитания морально-волевых качеств (смелости, взаимовыручки).

Праздник — соревнование на льду.

Перед проведением праздника дети под руководством воспитателя готовят медали, значки, вымпелы, подарки и украшают каток: вверху натягивают нити с цветными льдинками, ледяными сосульками, цветными дисками изо льда и ледяными шариками; на снеговых барьерах устраивают хоровод ледяных фигур (зайцы, медведи, лисицы, волки и другие персонажи). В роли ведущих Дед Мороз и Сегурочка.

1. Парад — катание на коньках. Дети помахивают над головой ленточками или флажками. Капитаны команд приветствуют друг друга. Обмениваются значками.

2. Ровным кругом
друг за другом
все скользим за шагом шаг (скольжение).

3. Показ-демонстрация юными фигуристами-школьниками, приглашенными на праздник, интересных номеров (отдельных приемов фигурного катания).

4. «Салки с приседанием».

5. Примерные упражнения по выбору воспитателя.

а) «Кто сможет показать «пистолетик»? Во время скольжения дети приседают на одной ноге, а вторую приподнимают и вытягивают вперед.

б) «А у кого самая красивая «ласточка»? Дети, скользя на одной ноге, наклоняются вперед, другую ногу отводят назад, руки разводят в стороны, спина в это время прогнута, голова приподнята, дети смотрят вперед.

За лучшее выполнение этих элементов фигурного катания дети получают очки.

6. Игра «Перегонки». Задание «кто первый пересечет линию финиша»:

а) первые в колоннах выполняют задания (по одному от каждой команды);

б) следующие двое образуют пары, повернувшись лицом друг к другу (один ребенок катится спиной вперед). Выигрывает пара, пробежавшая дистанцию быстрее других;

в) трое детей выполняют задание «чья тройка дружнее», просто держась за руки или соединив их скрестно; можно также положить руки на плечи друг другу.

7. С целью отдыха детям предлагают ответить на вопросы. За каждый правильный ответ команда получает очко:

а) как назвать одним словом коньки, лыжи, клюшку, шайбу и т. д. (спортивный инвентарь);

б) какие виды коньков вы знаете (снегурочки, хоккейные, беговые, фигурные);

в) какие бывают виды хоккея (с шайбой, с мячом, на траве, на снегу);

г) сколько игроков в командах во время игры в хоккей (шесть);

д) как надо правильно шнуровать коньки;

е) как называются части конька; как ухаживать за коньками и ботинками; почему ржавеют коньки; отчего они становятся тупыми.

8. Игра «Передай шайбу».
9. Отгадывание загадок.
10. Игра «Не пропусти шайбу».
11. Парад-катание.
12. Подведение результатов. Поощрение детей.

Применение того или иного вида соревнования (индивидуального, коллективного или индивидуально-коллективного) зависит от задач, поставленных воспитателем, от умений детей, их двигательного опыта.

Индивидуальное соревнование, например «кто сумеет пробежать тише и широким шагом», дает возможность конкретно оценить качество выполнения движения каждым ребенком. Наиболее целесообразно его применять в начале овладения навыком, при первых попытках выполнения детьми нескольких элементов движения, при выборе наиболее рационального способа использования двигательного навыка с учетом игровой ситуации. При правильном применении этого вида соревнования снижается количество ошибок, сокращается время на выполнение движения. Дети становятся более организованными. При неудачном выполнении ребенком движения воспитатель тактично указывает на ошибку, ее причину, предлагает еще раз повторить движение правильно.

Коллективное соревнование, например «чья команда пробежит легче и тише», воспитывает чувство ответственности перед товарищами, создает общность радостных переживаний, вызывает уважение друг к другу, гордость за достигнутые успехи.

Для введения коллективного соревнования необходимо, чтобы все дети умели правильно выполнять элементы техники движения, включенные в задание. Успешное выполнение движения доставит детям удовольствие, вызовет чувство уверенности в своих силах, желание совершенствовать свои навыки. С появлением у детей критического отношения к успехам и неудачам, умения устанавливать их причины, с развитием чувства уважения к «противнику» возможно включение коллективного соревнования и на более ранних этапах обучения.

Индивидуально-коллективное соревнование типа «победит тот, кто пробежит быстрее всех, а выиграет команда, в которой больше быстроногих» формирует у детей умение сочетать личные интересы с командными. Используется оно только на этапе совершенствования двигательных навыков.

Применение соревнования в работе с детьми в целях их разностороннего развития возможно лишь при соблюдении ряда условий.

Улучшение движений происходит при наличии положительных эмоций, являющихся результатом хорошей двигательной и психической подготовки. Поэтому включение элементов соревнования в процесс обучения целесообразно при достаточном овладении детьми движениями (особенно на первых порах), строгом соблюдении принципа постепенности, учете уровня развития движений, физиологической, психической и особенно эмоционально-волевой характеристики формирующегося навыка, при воспитании у детей чувства ответственности перед своими товарищами, дружбы и взаимовыручки, уважения к достижениям команды «соперника».

Как известно, чувства у маленьких детей неустойчивы. Чувство восхищения показанным образцом вызывает у ребенка желание выполнить движение так же, как продемонстрировал воспитатель. При первых неудачных попытках это чувство сменяется чувством неуверенности. Соревнование, как прием, должно эмоционально побуждать ребенка к повторению движения, внушать уверенность в том, что он сможет хорошо сделать. Поэтому на первых порах результаты мы не оцениваем, не отмечаем, кто выполнил лучше других. Поощряем лишь старания детей, четкое выполнение требований и правил, проявления взаимопомощи.

С повышением уверенности целесообразно положительно оценивать стремление ребенка правильно выполнить упражнение; отмечать, кто его выполнил лучше, точнее; напоминать, что от личных результатов будет зависеть успех команды. «Саша энергично оттолкнулся двумя ногами и помог руками. Если всегда будет так делать, то перепрыгнет через самый широкий ров и поможет выиграть команде».

За положительные нравственные проявления (взаимовыручку, вежливость) начисляется команде поощрительное очко. При умышленном нарушении правил, проявлениях грубости, нечестности назначается команде штрафное очко или снимается выигрыш, но при этом надо объяснить, что хороший результат при нарушении правил не приводит к выигрышу.

Позднее возможна оценка достижений детей в форме «кто самый меткий? ловкий? быстрый?», соблюдая чувство меры, не противопоставляя успехи более подготовленных детей недостаткам слабых, обязательно указывая причину успеха, ибо неумеренная похвала приводит к переоценке детьми своих сил, зазнайству, проявлению неуважения к товарищам.

Упражнения и игры с элементами соревнования вызывают и укрепляют у детей интерес и стремление к овладению техникой движений, к проявлению взаимопомощи, выдержки, к честному выигрышу, если дети уверены в своих силах, если справед-

ливо оцениваются их достижения и правильно оформляются индивидуальные и коллективные результаты. Если дети распределены по командам с учетом их сил и возможностей, игры не затягиваются, двигательные задания разнообразны, взрослые проявляют интерес к ходу и результатам игры, то интерес к играм и упражнениям нарастает.

Разнообразие двигательных заданий, направленных на правильное или быстрое выполнение движения, точную и быструю реакцию на сигнал, лучшее выполнение игровой роли, сознательное и ответственное соблюдение правил игры, требует разнообразия приемов и форм проведения соревнования.

Праздничное оформление участка, внесение дополнительного материала (ленточки для обозначения старта и финиша, флажки), применение соревнования радует детей, вызывает приподнятое, жизнерадостное настроение.

Соревнование как прием совершенствования двигательного навыка должно использоваться нечасто. Основное место при усвоении движения отводится объяснению, показу, повторениям движения в игровой форме и другим приемам обучения. Соревнование применяется тогда, когда возникает необходимость совершенствования навыка или его элементов. Частое использование соревнования может привести к эмоциональному привыканию или вызвать излишнее эмоциональное возбуждение.

Длительное ожидание, однообразие статического положения при поочередном выполнении, большом количестве участников в команде, слишком длительное проведение игры снижают интерес у детей; длительное пребывание в роли зрителя уменьшает двигательную активность ребенка. Понижается моторная плотность занятия.

Если у ребенка возникает огорчение при неудачной попытке, то воспитатель помогает ему увидеть причину поражения, поддерживает уверенность в своих силах, переводит отрицательную эмоцию в положительную, в стимул успешного достижения. Чтобы не возникло недоброжелательного отношения к менее ловкому ребенку, внимание детей направляют на то, как он настойчиво упражняется, чтобы принести успех команде.

Если фактор соперничества и связанные с ним отношения вызывают негативные проявления детей (эгоизм, зависть, недоброжелательность, чрезмерное честолюбие, грубое, пренебрежительное отношение к членам другой команды, конфликты, отказ побежденных приветствовать победителей), то требуются большая постепенность и осторожность в применении элементов соревнования, перестройка всей работы по нравственному воспитанию, практическое приучение детей к нравственным нормам поведения, эстетическая оценка нравственных отношений, действенное убеждение (на примерах воспитателя, детей, лучших спортсменов), выработка сознательного отношения к требованиям.

Преобладание положительных эмоций, доброжелательного

отношения к товарищам, критического отношения к неудачам и успехам, уравновешенного состояния детей наряду с увлеченностью, ровный тон воспитателя, его выдержанность в любой ситуации — все это свидетельствует о правильности методики проведения таких упражнений и игр.

В упражнениях и подвижных играх с элементами соревнования воспитывается **творческое отношение детей к двигательной деятельности;** формируются такие качества личности, как целенаправленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность; развивается фантазия, инициатива и увлеченность, умение осуществлять творческий замысел практически. Ребенок приучается по-новому смотреть на обычное, знакомое. Все это необходимо человеку в его будущей деятельности.

Творческая активность детей проявляется в варьировании отдельных элементов упражнения (изменение направлений, исходного положения, введение дополнительных действий) и в комбинировании ранее изученных движений.

Так, перед проведением сюжетно-ролевых игр «Моряки», «Водители и пешеходы» дети, выслушав условие воспитателя: «Выиграет тот, кто последним покажет упражнение с одним или двумя флажками, но при этом не будет повторять ранее показанные», продемонстрировали 9 вариантов упражнений.

Вот некоторые из этих упражнений:

1. «Сигнальщик»:

а) поднять руки в стороны или вверх, помахать флажками «самолету», опустить вниз;

б) поднять руки вверх, постучать палочками флажков — предупредить летчика об опасности, опустить руки вниз-назад, скрестить флажки за спиной.

2. «Регулировщик»:

а) руки поднять в стороны, опустить — улицу переходить нельзя;

б) поднимать вверх то правую, то левую руку — приготовиться к переходу;

в) поднять одну руку с флажком в сторону, другую к плечу (палочку флажка поставить на плечо) — улицу можно переходить.

3. «В парах»:

а) стать спиной друг к другу. Поднять флажки вверх или в стороны, передать другому ребенку, опустить руки вниз, хлопнуть в ладоши;

б) повторить упражнение, сидя на скамейке: «Чья команда быстрее передаст?»

Творческое отношение к выполнению упражнений формируется у детей при соблюдении в процессе обучения некоторых условий.

Осознанное усвоение детьми двигательных навыков приучает их выделять и анализировать элементы техники движения и критически относиться к выполненному упражнению. Можно считать, что упражнение осознано, если ребенок при его описании четко выделяет последовательность элементов, правильно называет направления, фиксирует темп выполнения отдельных элементов движения, может выбрать наиболее рациональный способ его выполнения.

Гибкость двигательных навыков проявляется в овладении детьми разными вариантами движения, разнообразными спо-

собами его выполнения; в способности ребенка изменить темп, исходное положение, направление и амплитуду. Варьирование воспитателем условий выполнения упражнений и внесение усложнений в технику движений обогащает двигательные представления детей, их опыт, развивает двигательную фантазию.

Условия формирования творческого отношения реализуются путем использования в процессе усвоения навыков определенных приемов.

Осознанию техники движений и формированию гибких двигательных навыков способствуют словесное описание, участие детей в доступном им анализе. Сравнение техники разнообразных способов выполнения движения поможет осознать рациональность приемов в зависимости от условий выполнения задания (как лучше перекинуть мяч через веревку, если стоишь близко к ней, а если далеко; почему).

Привлечение детей к объяснению, обоснованному выявлению причин ошибки («Почему Саша с одного удара выбил городок? Почему Вова, съезжая с горки, упал?») помогает им понять требования к качественному выполнению отдельных элементов движения.

С целью усложнения техники движения варьируются условия его выполнения. Смена исходного положения усложняет координацию движений. Смена темпа, количества и ритма повторений движения (два раза наклониться в среднем темпе, один раз медленно) помогает не только регулировать физическую нагрузку, но и оживляет процесс обучения.

Образное оформление движения («самолет качает крыльями — попал в воздушную яму») придает упражнениям эмоциональную привлекательность, обогащает и разнообразит двигательные действия в сюжетно-ролевых играх, развивает двигательное воображение.

Выполнение упражнений в сюжетной форме: «подул легкий ветерок, закачались верхушки деревьев» — опускание кистей рук направо и налево; «усилился ветер» качание рук и наклоны головы, «поднялась буря, закачался ствол дерева» — наклоны туловища облегчает понимание детьми требований к правильному выполнению.

Выполнение одного и того же упражнения с разными предметами варьирует двигательные действия.

Проведение занятия с одним предметом не только облегчает организацию детей, но и позволяет познакомить с разнообразными приемами, действиями с этим предметом.

Смена направления при выполнении упражнения уточняет пространственные дифференцировки в движениях.

Замена отдельных элементов движения усложняет его координацию (наклоны направо и налево. Руки за спиной. При наклоне рука скользит вниз по ноге или одна рука за головой, другая — на поясе).

Комбинация ранее изученных движений (развести руки в стороны, повернуться направо, наклониться вниз) с привлечением к анализу показанного упражнения подводит детей к составлению новых упражнений путем соединения различных движений или их элементов.

Постановка творческих заданий индивидуального и коллективного характера («придумать свое движение в игре») помогает воспитателю подвести итоги работы по формированию творческого отношения к упражнениям.

Творческая активность детей при выполнении упражнений на разных этапах обучения неодинакова.

На первом этапе работы на задание воспитателя: придумать свое (новое) упражнение — дети воспроизводят движения, которые разучили раньше, видели где-нибудь.

Основная задача воспитателя на этом этапе работы состоит в обогащении двигательных представлений детей, в варьировании показанного ребенком движения.

На втором этапе работы дети могут сами показать варианты одного и того же упражнения, поэтому воспитатель знакомит детей с приемами изменения и преобразования двигательных представлений:

1. С соединением различных элементов разнообразных упражнений и получением нового движения, помогая ребенку понять, чем новое упражнение отличается от ранее разученных.

2. С выделением из целостной ситуации (литературных произведений, жизненных эпизодов, мультфильмов) движений персонажей, мысленным представлением их с последующим варьированием: «Пройти по берегу озера, не замочив ноги» (шнуру, выложенному в форме овала); «Рыбы проплывают между подводными растениями» (подлезать под палки, поставленные в виде шалашика); «Переплыть через озеро на лодках» (продвигаться, сидя на качающемся бревне, отталкиваясь от земли ступнями ног)».

На третьем этапе работы дети уже понимают, что значит «придумать новое упражнение», и соревнуются между собой («кто больше придумает?», «у кого интереснее?»); создают новые упражнения в процессе коллективной деятельности, могут выполнить творческие задания воспитателя.

Творческая активность детей в подвижных играх проявляется и в варьировании сигналов. В играх с бегом и прыжками сигналы «раз, два, три — скорей беги» и «беги без оглядки, чтоб сверкали пятки» дети заменили такими сигналами: «раз — стоять, два — стоять, три — бежать», «раз, два, три, четыре, пять — не пора ли нам бежать?» или «нас попробуй-ка догнать...» Зрительный сигнал — взмах флажком — дети заменили зрительно-слуховым — погреметь погремушкой, обосновывая тем, что «не только видишь, но и слышишь», а сигнал притоп ногой — хлопком в ладоши («так удобнее»,— мотивировали они).

Детям доступна смена образов в игре и изменения в сюжете.

После чтения рассказа М. Пришвина «Еж» дети узнали, что мышей ловит не только кот, но и еж. По аналогии с сюжетом подвижной игры «Кот и мыши» была составлена игра «Еж и мыши». С расширением представлений о животном мире были придуманы игры: «Лисенок и мыши», «Волк и косули», «Волк и олени»

«Лисенок и мыши»

Вылезли мышки из норок, бегают по полю, зернышки собирают. Лиса лежит под кустом, а рядом с ней лисенок. Притаились мертвыми, ждут, когда мышки поближе подбегут. Тут они их и ловят (Саша П. 6 л. 5 м.).

Дети придумывают подвижную игру по хорошо знакомым сказкам, рассказам, жизненным наблюдениям, усложняют и заменяют двигательные задания. Например, подбрасывать, ловить мяч и одновременно называть цвета, геометрические фигуры или читать стихи значительно сложнее, чем просто выполнять одни движения. При выполнении таких заданий детей увлекает сложность действий, возможность проявить интеллектуальную и творческую активность. Преодоление затруднений радует детей, доставляет удовлетворение.

Осознанное усвоение детьми содержания игры с выделением игрового задания (какие движения и как надо выполнять), правил и сигналов позволяет познакомить детей с основными компонентами подвижной игры.

Приучение детей самостоятельно распределять роли обеспечивает свободу действий, формирует организаторские умения.

Доброжелательное отношение воспитателя, поддержка, оказание активной помощи, поощрение, внимание и уважение к творчеству детей в играх, включение в игры проблемных ситуаций, варьирование игр и их компонентов — все это стимулирует творческую активность ребенка.

Осознанному усвоению подвижной игры способствует объяснение детьми игровой ситуации, действий персонажей.

Вопросы в беседе по составленной детьми игре направляются на выделение тех элементов, без которых игра не будет подвижной, на понимание того, что одно и то же движение бывает в разных играх.

Если дети упустили важные моменты игры, то воспитатель спрашивает их: «А интересно будет играть так, как рассказала Нина?»

Например, игра «Лягушки и еж».

«Стоял жаркий полдень. Вода в одном болоте начала высыхать. Лягушки запрыгали по кочкам. А потом побежали в другое болото. Болото тоже начало высыхать. Лягушки убежали и из него».

Саша Г. сказал: «Так неинтересно будет играть. Она забыла, что лягушки перебегали через лес, а в лесу жили 2 сторожа — ежа, которые соревнуются, кто больше поймает лягушек».

Гена М. заметил: «А кто больше поймает, оценит судья...»

Анализ ролей (главных и второстепенных) помогает осмыслить сюжет игры и требования к выполнению двигательного

задания. «Почему игра называется «Пятнашки»?», «Как пятнашка может ловить? Каким он должен быть? (ловкий, честный, хороший бегун)».

Предложение указать название игры по прочитанному четверостишию, по рассказанному сюжету, по правилам или сигналу, задание закончить сюжет игры, привлечение детей к придумыванию названия игры — все эти приемы развивают инициативное воображение, умение обобщать.

Если дети успешно выполнили игровое задание, то воспитатель может усложнить игру, обращая внимание на то, что так играть будет труднее, но интереснее. Позднее он привлекает детей к усложнению двигательного задания, смене сигналов.

«Сегодня в игре «Школа мяча» попробуем отбивать мяч и одновременно идти вперед».

«А еще какие движения, кроме ходьбы, можно выполнять?» — спрашивает воспитатель.

«Бежать и отбивать мяч, прыгать и отбивать мяч, отбивать мяч о столик и идти вокруг него»,— предлагают дети.

«А идти можно только вперед?» — обращается воспитатель к детям.

«Идти можно спиной вперед, боком, на носках, поворачиваться вокруг себя»,— продолжают дети.

Показ того, как можно превратить упражнение в игру, составление игр вместе с детьми, анализ игр, придуманных детьми, и проведение их с участием всего коллектива — эти приемы приучают детей вносить в игру соревнование, сигналы, устанавливать правила.

Творческая активность в подвижных играх развивается постепенно.

На первом этапе работы придуманные детьми игры отличаются живостью, яркостью образов, фантастичностью сюжета, подражательностью, наличием элементов драматизации. Однако дети еще не выделяют движения, игровые действия.

Задача воспитателя состоит в развитии инициативного воображения, подчиненного определенной цели, способности мысленно сосредоточиваться на воображаемом объекте, в расширении представлений на определенную тему. Воспитатель учит детей выделять в прослушанных сказках, рассказах эпизод с движениями, вызывая эмоциональное переживание, заинтересованность, желание отобразить в игре этот эпизод, проигрывает его в различных вариантах, привлекая к варьированию, импровизации детей. Все это развивает активное и подвижное воображение. После проведения игры в двух-трех вариантах рекомендуется спросить у детей: «Какая игра понравилась больше? Почему?»

На втором этапе работы дети придумывают игры по сказкам, рассказам, после наблюдений; анализируют их, проводят сначала с 4—5 сверстниками, чтобы научиться выделять правила, сигналы, игровое задание, момент соревнования, конкре-

тизировать их, уточнить сюжет игры, проверить замысел в деятельности, определить последовательность действий и обосновать ее.

На третьем этапе работы дети дифференцированно воспринимают задание воспитателя: «Придумать интересную подвижную игру», соревнуются в составлении настоящей подвижной игры, осмысленно и целенаправленно отбирают необходимое для игры оборудование, устанавливают связи в новых сочетаниях, уточняют и конкретизируют замысел в ходе игры.

«Медведь и пингвин»

Отправились взрослые пингвины ловить рыбу, а пингвинят отвели в «детский сад». Медведь притаился, долго сидел не шевелясь, потом побежал за одним пингвиненком. Закричали пингвинята. Услышали их пингвины, прибежали и защитили от медведя (Нина Т. 6 л. 10 м.).

Элементы соревнования и творческие задания способствуют выработке прочных, осознанных, достаточно гибких двигательных навыков, умения применять их в новых условиях, самостоятельно придумывать и проводить игры со сверстниками, подводят к самостоятельной организации досуга, что необходимо для подготовки ребенка к школе.

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ НА ВОЗДУХЕ

В период наиболее интенсивной подготовки детей к обучению в школе (6—7 лет) особое значение приобретают регулярные физкультурные занятия и процессы закаливания. Очень важно, чтобы значительная часть занятий проводилась на воздухе. Двигательная деятельность на воздухе усиливает обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы, улучшает работу всех органов и систем.

Планирование занятий по физической культуре на воздухе

При планировании физкультурных занятий на воздухе следует учитывать температуру воздуха, силу ветра и наличие осадков. В зависимости от этих факторов ежемесячно намечается определенное количество занятий для проведения в помещении.

В соответствии со среднемесячной температурой можно определить круг физических упражнений, их характер и интенсивность для использования на физкультурных занятиях. Так, в дни, когда температура воздуха опускается ниже —20° С, занятие следует проводить в помещении. Если температура воздуха близка к —20° С, на занятиях, проводимых на воздухе, должны быть даны интенсивные динамические упражнения, увеличена физическая нагрузка на организм ребенка, а продолжительность занятий несколько сокращена.

От погодных условий зависит и место занятий в режиме дня. Наиболее приемлема первая прогулка. Время второй прогулки используется для занятий значительно реже: при неблагоприятной погоде, при отмене прогулки или наличии трех занятий в первую половину дня.

Летом обычно занятие проводится в начале прогулки, пока температура воздуха не поднялась еще слишком высоко. В дни, когда температура воздуха достигает +25° С и выше, рационально проведение плавания и купания во второй половине дня, так как температура воды к этому времени повышается.

В остальные периоды года занятия проводятся в середине или в конце прогулки. Это связано с тем, что после двух-трех организованных занятий в помещении детям по выходе на прогулку следует предоставить время для самостоятельной деятельности.

Знание температуры воздуха в день занятий помогает воспитателю предусмотреть рациональную одежду детей. Наиболее приемлемы для холодного периода утепленные куртки, ботинки, вязаные шапочки. Летом дети занимаются в маечках, трусиках и в легком головном уборе. Наиболее удобной обувью считаются кеды или полукеды. В жаркие дни на занятиях дети могут быть без маечки и босиком.

Ежедневные физкультурные занятия не нарушают установленного программой режима дня: используется время, отведенное для проведения подвижной игры и индивидуальной работы по развитию движений. Это дает возможность выделить на физкультурные занятия ежедневно 30—35 мин, не занимая времени, предназначенного для других видов деятельности, в том числе и самостоятельной.

Особенностью занятий на воздухе является включение в их содержание спортивных упражнений и игр с элементами спортивных игр, рекомендуемых программой (ходьба на лыжах, катание на коньках, на велосипеде, плавание. элементы игр в бадминтон, настольный теннис и др.). Это обеспечивает усвоение навыков движений всеми детьми и в значительной степени разнообразит содержание занятий.

Распределение основного содержания занятий в течение года (всего 220 занятий) выглядит следующим образом: обучение основным движениям — 74 занятия, обучение спортивным упражнениям — 88 занятий, играм с элементами спортивных игр — 41 занятие и подвижным играм — 17 занятий.

Весь материал по развитию движений располагается концентрическим способом, позволяющим повторять упражнения через определенные промежутки времени, но уже с более высокими требованиями к качеству его выполнения.

Проведение занятий на воздухе требует четкой разработки содержания с правильным соотношением нового и усвоенного материала, с учетом этапа обучения (ниже дается примерное распределение физических упражнений по этапам освоения их в подготовительной группе).

На каждый месяц планируется для разучивания 5—6 новых игр, которые в зависимости от сложности повторяются 2—4 раза.

Большое место в работе с детьми седьмого года жизни занимают игры с элементами соревнования, эстафеты, где успех команды зависит от действий коллектива детей в целом.

Методика и содержание физкультурных занятий на воздухе

Структура занятий по физической культуре на воздухе соответствует современным педагогическим требованиям, которые предъявляются к занятиям в детском саду. Физкультурное занятие состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность каждой части соответственно равняется: 9—10, 16—18 и 2—3 мин. В целом это составляет 30—35 мин.

Однако в разные сезоны в зависимости от температурных условий, задач и содержания занятия продолжительность его в целом и отдельных частей изменяется. Так, например, если на занятии ставится задача — закрепление передвижения на лыжах, I часть может состоять из подготовки и надевания лыж. В связи с этим она сокращается до 1,5—2 мин, а II часть увеличивается. На другом занятии, когда ставится, например, задача обучения прыжку в высоту с разбега, I часть может быть увеличена до 12—15 мин в связи с введением ряда подготовительных и подводящих упражнений.

При проведении занятий на воздухе используется большая площадь и большое количество спортивного инвентаря, что дает возможность сочетать на одном занятии несколько видов движений. Таким образом, может быть достигнуто разнообразие как содержания занятий, так и способов организации занимающихся, обеспечивающих большую моторную плотность и физическую нагрузку.[1] Целесообразным является сочетание на занятии таких движений, как лазанье или равновесие с прыжками

Распределение физических упражнений по этапам освоения для подготовительных к школе групп

Этапы освоения		
I этап—начальное разучивание	II этап—углубленное разучивание	III этап—закрепление и дальнейшее совершенствование
Ведение мяча правой и левой рукой, катание на коньках, элементы настольного тенниса, элементы футбола	Равновесие, лазанье, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, прыжки через короткую и длинную скакалки, метание в цель, метание на расстояние, отбивание мяча одной рукой на месте, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо, ходьба на лыжах, плавание (купание), элементы бадминтона, элементы городков, передача мяча друг другу	Ходьба, бег, спрыгивание, подпрыгивание, прыжок в длину с места, подбрасывание и ловля мяча, езда на двухколесном велосипеде, катание на санках, скольжение на ногах по ледяным дорожкам

через скакалку; прыжков в длину или в высоту с разбега и упражнений с мячами.

Следует отметить, что на одном и том же занятии можно сочетать и более двух видов движений. Примером может служить сочетание упражнений в равновесии, подлезании под дуги, выполнение прыжков через скакалку. При таких сочетаниях физических упражнений имеются широкие возможности для использования как индивидуального, так и группового, и фронтального методов организации занимающихся, что, безусловно, способствует расширению функциональных возможностей организма детей и совершенствованию двигательной функции.

Значительная часть занятий на воздухе проводится во все периоды года в естественных условиях: в парках, в лесах, скверах, на пересеченной местности, на водоемах, специально оборудованных для обучения плаванию дошкольников. Содержание этих занятий составляют прыжки с кочки на кочку, через ручейки, канавы, с пня на пень, переправы через ручейки по доске, подпрыгивание с доставанием веток, бег по пересеченной местности, бег с преодолением естественных препятствий (лежащий ствол дерева, пень и т. д.), метание снежков, ходьба на лыжах, катание на коньках, скольжение на ногах по льду замерзшего пруда или речки и другие упражнения.

Занятия осенью. В сентябре и первой половине октября основное внимание уделяется упражнениям в ходьбе и беге, в разнообразных прыжках через короткую и длинную скакалку, в длину и высоту с места и с разбега, в метании в цель, на расстояние. Наряду с основными движениями в этот период осваиваются езда на велосипеде, самокате, элементы игр в бадминтон, городки, баскетбол, настольный теннис, футбол. В холодные дни количество упражнений и их повторение несколько увеличиваются. Осенью широко используются эстафеты и игры с текстом.

В сентябре следует провести контрольные занятия с целью учета двигательных умений детей.

В случае неблагоприятной погоды, при которой не может быть организовано эффективное обучение движениям, проводится занятие, состоящее из одних подвижных игр и эстафет. Например, занятие может состоять из следующих игр: «Карусель», «Медведь и пчелы», эстафета с прыжками, «Гуси-лебеди», «Где позвонили?». Первая игра средней подвижности обеспечивает подготовку организма к предстоящей нагрузке. Следующие игры высокой подвижности дают организму ребенка достаточную физическую нагрузку и решают задачи основной части занятия. Последней спокойной игрой достигается постепенное снижение нагрузки. Физическая нагрузка регулируется как подбором игр и эстафет большей или меньшей подвижности, так и количеством повторений одной и той же игры. Последовательность игр обеспечивает смену движений, в которых дети упражняются.

Осенью используются простейшие формы туризма — пешеход-

ные прогулки на расстояние. Длительность ходьбы в умеренном темпе в чередовании с ускоренной ходьбой и бегом составляет 15 мин в одну сторону и столько же в обратном направлении. В промежутке проводится активный отдых в виде игры малой или средней подвижности, сбора осенних листьев, желудей, каштанов, шишек (табл. 1).

Примерное содержание занятий в первую неделю сентября

1-й день. Цель: выявить умение детей прыгать в длину с места, упражнять в подбрасывании и ловле мяча.

I. Построение в шеренгу. Повороты на месте. Ходьба в колонне по одному и по диагонали. Ходьба на носках, хлопки над головой на каждый шаг, ходьба на пятках. Бег, бег с высоким подниманием колена, бег по диагонали. Ходьба с перестроением в колонны по четыре для выполнения общеразвивающих упражнений. 1. Подниматься на носки, поднимая руки вверх, и опускаться на всю ступню, опуская руки через стороны вниз. 2. Круговые движения прямых рук вперед, назад. 3. Наклоняться вправо, влево, руки на поясе. 4. Стоя ноги врозь, наклоняться к носкам ног, доставая их кистями рук. 5. Приседать, поднимая руки вперед. 6. Прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте. 7. Поднимать руки через стороны вверх (вдох) и опускать их вниз, несколько наклоняясь вперед (выдох).

II. Деление на две группы. Первая группа. Прыгать в длину с места через начерченные на расстоянии 60—80 см линии. Прыгать в длину с места с приземлением в яму для прыжков (лучший результат ребенка фиксируется). Вторая группа. Индивидуальные игры с мячами. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. То же с хлопками. Смена движений в группах. Игра для всей группы «У медведя на бо́ру».

III. Игра «Угадай, где спрятано».

2-й день. (Занятие проводится в лесопарке.) Цель: выявить навыки бега на скорость.

I. Построение свободное. Ходьба по кругу, бег с высоким подниманием колена, бег с забрасыванием голени назад, бег с ускорением. Ходьба с построением в 4 колонны для выполнения упражнений (как и предыдущий день).

II. Пробегать дистанцию 30 м на скорость по одному и парами (лучший результат ребенка фиксируется). Игра «Зайцы и волк».

III. Ходьба в заданном темпе (на обратном пути в детский сад) или к месту отправки транспорта.

3-й день. Цель: упражнять в езде на двухколесном велосипеде по прямой и с поворотами вправо, влево, в подбрасывании и ловле мяча, в прыжках в длину с места.

I. Построение в колонну по одному. Ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Бег с ускорением (по диагонали). Бег с остановкой на сигнал. Ходьба с перестроением в колонны по четыре для выполнения упражнений с мячами (диаметр 10—12 см). 1. Подниматься на носки, руки

Таблица 1

План-график на осенний период

Содержание занятий	Сентябрь			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Общеразвивающие упражнения	XXXX	XXXXX	XXXXX	X XXX
Ходьба	XXXX	XXXXX	XXXXX	X XXX
Бег	XOXX	XXXXX	XXXXX	X XXX
Равновесие		OX		
Лазанье				
Метание на расстояние		OX		
Метание в цель			OX	
Прыжки в длину	O X		OX	O
Прыжки в высоту		O	X	
Прыжки через скакалку				
Упражнения с мячами	X XO			
Езда на велосипеде	OX	X		
Элементы городков		OX		OX
Элементы баскетбола			O	X
Элементы бадминтона			OX	
Элементы футбола			OX	O XOX
Игры и эстафеты	XXXXO	XXXXX	XXXXX	XOXXX

Содержание занятий	Октябрь			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	1+2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5+	1 2 3 4 5
Общеразвивающие упражнения	XXXXX	XXXXX	XX X	X
Ходьба	XXXXX	XXXXX	XX XX	XXXX
Бег	XXXXX	XXXXX	XX XX	XXXX
Равновесие	OX	OX		
Лазанье	X O	X O		
Метание на расстояние			OX XO	X
Метание в цель				
Прыжки в длину	X	X	O	OX

Примечание: O — основное содержание занятия,
X — дополнительный материал,
\+ — занятия, проводимые в помещении.

Продолжение

Содержание занятий	октябрь			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	1+2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5+	1 2 3 4 5
Прыжки в высоту	ОХ		ОХ	ОХ
Прыжки через скакалку		ОХ		О
Упражнения с мячами	Х			ОХ
Езда на велосипеде	ОХ		Х	Х
Элементы городков				
Элементы баскетбола	ОХ	ОХ		
Элементы бадминтона				
Элементы футбола		ОХ		
Игры и эстафеты	ХХХХХ	ХХХХХ	ХХОХХ	ХХХХО

Содержание занятий	Ноябрь			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	1 2 3 4 5+	1 2 3+ 4 5	1 2 3 4 5+	1 2 3 4 5
Общеразвивающие упражнения	Х Х	Х	Х Х	
Ходьба	ХХХ Х	ХХХ Х	ХХ ХХ	Х Х
Бег	ХХХ Х	ХХХ Х	ХХ ХХ	Х Х
Равновесие	ОХХ О	Х О	Х Х	О Х
Лазанье	Х	ОХ	ХО	Х
Метание на расстояние			О О	Х О
Метание в цель	О	ОХ	О	
Прыжки в длину	Х			
Прыжки в высоту				
Прыжки через скакалку	ОХ	О Х		
Упражнения с мячами	Х Х			
Езда на велосипеде	Х			
Элементы городков				
Элементы баскетбола			Х Х	
Элементы бадминтона				
Элементы футбола		ХХ		
Игры, эстафеты	ХХХОХ	ХХХОХ	ХХОХХ	ОХОХО

через стороны вверх, передавать мяч из одной руки в другую. 2. Наклоняться вперед, доставая мячом землю. 3. Передавать мяч из одной руки в другую под ногой, согнутой в колене. 4. Приседать, разводя колени врозь и поднимая руки с мячом вперед. 5. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вокруг лежащего на земле мяча, в чередовании с ходьбой вокруг мяча. 6. Подбрасывать мяч вверх, ловить его двумя руками, ударять мяч об землю и ловить его.

II. Деление на 3 группы. Первая группа. Ездить на велосипеде по прямой, делая повороты вправо и влево по дорожкам детского сада. Вторая группа. Подбрасывать мяч вверх и ловить его. То же после отскока от земли. Третья группа. Прыгать в длину с места в яму для прыжков. Смена движений в группах. Игра для всей группы — «Медведь и пчелы».

III. Игра «Кто летает?».

4-й день. Цель: учить ударять мяч о стенку и ловить его без отскока и с отскоком от земли, упражнять в езде на велосипеде, объезжая предметы.

I. Индивидуальные игры с мячами (1,5—2 мин). Ходьба, бег с мячами врассыпную, с остановкой по сигналу. Перестроение в 3 звена для выполнения упражнения с мячами (см. предыдущий день).

II. Деление на 2 группы. Первая группа. Подбрасывать мяч вверх и ловить его руками. Ударять мяч о стенку и ловить его с отскоком и без отскока от земли. Выполнять то же с хлопками. Вторая группа. Ехать по прямой 30—50 м, совершать поворот на 180°, объезжая флажок, булаву, и ехать в обратном направлении (передать велосипед своему партнеру). Смена движений. Эстафета с бегом и прыжками на двух ногах из обруча в обруч.

III. Спокойная ходьба с движением расслабленных рук вверх (вдох), к плечам, вниз (выдох).

5-й день. (Занятие проводится в лесопарке.) Цель: совершенствовать бег, прыжки, метание в подвижных играх.

I. Игра «У медведя на бору».

II. Игра «Зайцы и волк». Эстафета со сбором и раскладыванием предметов (шишек и др.), игра «Ловишки с мячом».

III. Игра «Найди и промолчи».

Занятия зимой. Зимой на занятиях, проводимых на воздухе, используется ходьба на лыжах, катание на санках и коньках, метание в горизонтальную и вертикальную движущуюся цель, метание на расстояние, ходьба по снежному валу со спрыгиванием, скольжение на ногах по ледяной дорожке с выполнением разнообразных заданий (присесть, поймать предмет, повернуться и т. п.). В целях подготовки к предстоящей физической нагрузке в основной части занятия проводятся пробежки, подпрыгивания на месте и с продвижением вперед, похлопывая, притопывая и т. п.

Заключительную часть многих занятий в зимний период со-

ставляет сбор инвентаря (лыжи, коньки, санки) и приведение его в порядок. Зимой игры с текстом и дыхательные упражнения исключаются.

Большое место в играх и эстафетах отводится ходьбе на лыжах, катанию на санках, коньках, скольжению на ногах по ледяным дорожкам.

В декабре и в конце февраля проводятся контрольные занятия с целью регистрации количественных и качественных показателей ходьбы на лыжах и катания на коньках.

В течение всей зимы периодически проводятся прогулки в лес. При этом предусматривается сочетание элементов физической культуры с наблюдением за изменениями явлений природы, жизнью птиц, животных в зимних условиях, различением их следов на снегу и т. д. Такая форма работы способствует закреплению двигательных умений, развивает познавательный интерес у детей, обогащает эстетическое восприятие окружающего. Поскольку здесь решаются различные воспитательные задачи, продолжительность таких лыжных прогулок может достигать 45—60 мин (табл. 2).

Примерное содержание занятий в четвертую неделю декабря

1-й день. Цель: упражнять в выполнении скользящего шага на лыжах без палок, в метании в горизонтальную цель.

I. Ходьба с лыжами под рукой к месту проведения занятий. Построение на лыжах в 2 шеренги, расположенных друг к другу лицом на расстоянии 4—5 м. 1. Поочередно принимать основную, низкую и высокую стойку лыжника. 2. Поочередно поднимать правую, левую ногу с лыжей горизонтально земле. 3. Поочередное движение рук вперед-назад. 4. То же выполняется с полуприседанием на каждое движение рук. 5. Поочередное движение вперед и назад правой и левой лыжей (несколько раз подряд), стоя на месте.

II. Деление на 2 группы. Первая группа. Ходить ступающим и скользящим шагом по снегу. Ходить скользящим шагом по проложенной лыжне в основной стойке. Вторая группа. Метать снежки правой и левой рукой в горизонтальную цель (снеговик, мишень и др.) с расстояния 4—5 м. Смена движений. Эстафета с бегом и скольжением на двух ногах после разбега по ледяной дорожке.

III. Приведение лыж в порядок.

2-й день. (Занятие проводится в лесопарке.) Цель: выявить умение ходить на лыжах.

I. Ходьба на лыжах двухшажным переменным шагом по пересеченной местности (с палками).

II. Ходьба по проложенной лыжне (50 м) на скорость (лучшее время ребенка фиксируется). Игра «Карусель в лесу» (проводится на лыжах).

Таблица 2

План-график на зимний период

Содержание занятий	Декабрь			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	1 2 3+4 5	1 2 3+4 5	1 2+3 4 5	1 2 3 4 5
Общеразвивающие упражнения	X	X	XXX	
Ходьба	XX X	XXXXX	XXXXX	X XXX
Бег	XX X	XXXXX	XXXXX	X XXX
Равновесие	X	X	O	X
Лазанье	X	X		
Метание на расстояние	O OX		X	X
Метание в цель	OX	X OX		X
Прыжки в длину		X	X	
Прыжки в высоту	X			
Упражнения с мячами			X	
Элементы баскетбола				
Ходьба на лыжах		O	O O O	O
Катание на санках	X	O OX	X	X X
Скольжение на ногах по ледяным дорожкам	O	XO	X	X X
Катание на коньках			O	O OOO
Игры и эстафеты	OXXXX	XXXXX	XXXXX	XXXXX

Содержание занятий	Январь			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	1 2 3+4 5	1+2 3 4 5	1 2 3 4 5+	1 2 3 4 5
Общеразвивающие упражнения	X X	X X		
Ходьба	X XXX	XX XX	XXXXX	XXXXX
Бег	X XXX	XX XX	XXXXX	XXXXX
Равновесие	X		X	X
Лазанье	O	X		
Метание на расстояние	X	X	XO	X
Метание в цель	X	O X		X
Прыжки в длину	X			
Прыжки в высоту				
Упражнения с мячами				
Элементы баскетбола		X	X	

Продолжение

Содержание занятий	Январь			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	1 2 3+ 4 5	1+2 3 4 5	1 2 3 4 5+	1 2 3 4 5
Ходьба на лыжах	ОО О	О О	О О	О
Катание на санках	Х		Х Х	Х
Скольжение на ногах по ледяным дорожкам	Х		Х	Х
Катание на коньках	О	О	ОО	ОО ОО
Игры и эстафеты	ХХХХХ	ХХОХХ	ХХХХХ	ХХХХХ

Содержание занятий	Февраль			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	1 2 3 4 5	1+2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2+3 4 5
Общеразвивающие упражнения	Х	Х Х		Х
Ходьба	ХХХХ	ХХ ХХ	ХХХ Х	ХХХ
Бег	ХХХХ	ХХ ХХ	ХХХ Х	ХХХ
Равновесие				
Лазанье		Х		
Метание на расстояние	Х	О	ХХ	
Метание в цель	Х		Х	О
Прыжки в длину		Х		
Прыжки в высоту				Х
Упражнения с мячами				Х
Элементы баскетбола		Х		
Ходьба на лыжах	О О О	О О	О О	О О
Катание на санках	Х	ХХ		Х
Скольжение на ногах по ледяным дорожкам	Х	Х		Х
Катание на коньках	О О	О О	О О О	О
Игры и эстафеты	ХХХХХ	ХХХХХ	ХХХХХ	ХХХХО

III. Ходьба на лыжах в умеренном темпе по пересеченной местности. Очистка и скрепление лыж.

3-й день. (Занятие проводится в помещении.) Цель: упражнять в лазанье по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, в ходьбе по гимнастической скамейке.

I. По залу разложены набивные мячи (по количеству детей). Ходьба, бег врассыпную. По сигналу взять мяч. Перестроение в две шеренги лицом друг к другу для выполнения упражнения

с набивными мячами. 1. Поднимать мяч вперед, вверх и опускать его вниз. 2. Поворачиваться вправо (влево), отставляя правую (левую) ногу в сторону на носок, поднимая руки с мячом вперед. 3. Наклоняться, класть мяч на пол, а затем поднимать его вверх. 4. Сидя на полу, согнув ноги, прокатывать мяч под коленями и вокруг себя. 5. Сидя на полу, опираясь руками сзади, зажать мяч между стопами ног, сгибать ноги, подтягивая мяч к себе, и выпрямлять их. 6. Лежа на животе, опираясь согнутыми в локтях руками о мяч, выпрямлять руки и прогибаться. 7. Прыгать на двух ногах вокруг мяча, лежащего на полу.

II. Влезть на гимнастическую стенку, спуститься с нее, пройти по узкой рейке гимнастической скамейки с движениями рук от груди в стороны и обратно; семенящий бег 5—6 м; перепрыгивать двумя ногами с места через 4—6 набивных мячей, лежащих на расстоянии 60—80 см друг от друга. Усложнение: влезая на гимнастическую стенку, перебираться с пролета на пролет. Эстафета с бегом и переносом набивного мяча.

III. Ходьба по кругу. Упражнения лежа на полу. 1. Лежа на спине, поднимать руки вверх и опускать их вниз. 2. Подтягивать к себе поочередно правую и левую ногу, согнутую в колене. 3. Лежа на животе, подбородок на сложенных ладонях, поднимать и опускать согнутые в коленях ноги. Ходьба в колонне по одному.

4-й день. Цель: учить переменному отталкиванию и поочередному скольжению на одном коньке, упражнять в метании на расстояние с разбега.

I. Игра «Чье звено скорее соберется?».

II. Деление на группы. Первая группа. Ходить по льду ступающим шагом. Скользить по прямой на двух коньках после 2—3 шагов разбега. Скользить попеременно на правом и левом коньке. Вторая группа. Метать снежки правой и левой рукой на расстояние с разбега. Смена движений. Общая игра в снежки (метать снежки в пробегающих детей с расстояния 4—5 м).

III. Приведение коньков и одежды в порядок.

5-й день. Цель: упражнять в подъемах на лыжах ступающим и скользящим шагом, в спусках в основной и низкой стойке лыжника, в спусках со склона на санках.

I. Ходьба в чередовании с бегом в умеренном темпе. Подпрыгивать на месте с круговыми движениями рук. Приседать и наклоняться при ходьбе.

II. Деление на 2 группы. Первая группа. Ходьба двухшажным попеременным шагом по лыжне. Подъемы на склоны ступающим, а затем скользящим шагом. Спуски со склона в основной стойке лыжника. То же в низкой стойке, проезжая через воротики, составленные из лыжных палок. Вторая группа. Спуски со склона на санках по одному, сидя и лежа, по двое. Смена движений. Встречная эстафета для двух групп с ходьбой на лыжах и бегом с санками.

III. Приведение инвентаря в порядок.

Занятия весной. В первой половине марта все еще значительное место отводится ходьбе на лыжах, катанию на санках и коньках, скольжению на ногах по ледяным дорожкам. В связи с увеличением количества дней с неблагоприятной погодой в конце марта и в начале апреля увеличивается число занятий, состоящих из одних подвижных игр, и занятий, проводимых в помещении.

В конце апреля и в мае большое внимание уделяется езде на велосипеде, самокате, элементам настольного тенниса, баскетбола, городков. Увеличивается количество подвижных игр с текстом (табл. 3).

Примерное содержание занятий в первую неделю мая

1-й день. Цель: учить забивать мяч правой и левой ногой в ворота, упражнять в прыжках в длину с места.

I. Ходьба и бег группой вокруг детского сада. Ходьба в полуприседе и полном приседе. Прыжки на правой (левой) ноге, продвигаясь вперед. Семенящий бег. Перестроение в 3 звена для выполнения упражнений. 1. Поочередно поднимать руки к плечам, вверх и опускать к плечам, вниз. 2. Стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнуты в локтях, поворачиваться вправо (влево). 3. Наклоняться вправо (влево) и выпрямляться, при этом правая (левая) рука скользит вниз вдоль туловища, левая (правая) — вверх до подмышечной впадины. 4. Выполнять, стоя в выпаде правой (левой) ногой вперед, пружинящие полуприседания. 5. Стоя, ноги врозь, руки на поясе наклоняться поочередно к правой, левой ноге. 6. Полуприседать, отводить руки назад, затем подпрыгивать вверх со взмахом рук и приземляться в полный присед.

II. Деление на 2 группы. Первая группа. Передавать мяч друг другу в парах правой и левой ногой. Вести мяч 5—8 м и забивать правой и левой ногой в ворота с расстояния 3—4 м. Вторая группа. Прыгать в длину с места по шеренгам. Прыгать в длину с места через начерченные 2, 4, 6 линий (расстояние между ними 60—80 см). Прыгать в длину с места, приземляясь в яму для прыжков. Смена движений. Общая игра «Медведь и пчелы».

III. Игра «Угадай по движениям».

2-й день. Цель: учить подбрасывать мяч на ракетке (настольный теннис), закреплять умение забивать мяч правой и левой ногой в ворота.

I. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по два и опять в колонну по одному в ходьбе. Игра «Воротики» (проходить парами под поднятыми руками детей, образующими воротики). Общеразвивающие упражнения в парах. 1. Стоя спиной друг к другу, держась за руки, поднимать руки через стороны вверх и опускать

Таблица 3

План-график на весенний период

Содержание занятий	Март			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Общеразвивающие упражнения	X X		X	X X
Ходьба	XXXXX	XXXXX	XXXXX	X X X
Бег	XXXXX	XXXXX	XXXXX	X X X
Равновесие			O	X X X
Лазанье			X	O X X
Метание на расстояние	XX			O
Метание в цель		XX	X	O
Прыжки в длину			X	
Прыжки в высоту				X X
Прыжки через скакалку				
Упражнения с мячами			X	X
Езда на велосипеде				
Ходьба на лыжах	O O	O O O	OX	
Катание на санках	XX	X	X O	
Скольжение на ногах по ледяным дорожкам	X	XX	X O	
Катание на коньках	O O O	O O	O	
Элементы городков				
Элементы баскетбола				
Элементы настольного тенниса				
Элементы футбола				
Подвижные игры, эстафеты	XXXXX	XXXXX	XXXXX	XOXOX

Содержание занятий	Апрель			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Общеразвивающие упражнения	X	XX XX	X XXX	X X
Ходьба	X X X	XXXXX	XXXXX	XXXXX
Бег	X X X	XXXXX	XXXXX	XXXXX
Равновесие	X O X	X		
Лазанье	X X	O		

Продолжение

Содержание занятий	Апрель			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Метание на расстояние	О	Х		
Метание в цель	О	Х		
Прыжки в длину	Х			
Прыжки в высоту		Х		
Прыжки через скакалку			ООХХ	О О Х
Упражнения с мячами	Х	ОХ	ХО	
Езда на велосипеде		ООХО	Х ХХ	Х Х
Ходьба на лыжах				
Катание на санках				
Скольжение на ногах по ледяным дорожкам				
Катание на коньках				
Элементы городков				
Элементы баскетбола			О	ХО ОО
Элементы настольного тенниса				
Элементы футбола			ОХ	Х Х
Подвижные игры, эстафеты	ХОХОХ	ХХХХХ	ХХХХХ	ХХХХХ

Содержание занятий	Май			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Общеразвивающие упражнения	ХХХХХ	ХХХ	ХХ ХХ	ХХХХ
Ходьба	ХХХХХ	ХХХХХ	ХХХХХ	ХХХХХ
Бег	ХХХХХ	ХХХХХ	ХХХХХ	ХХХХХ
Равновесие				
Лазанье				
Метание на расстояние	Х			
Метание в цель		ОХ		
Прыжки в длину	Х О	Х		
Прыжки в высоту	О			
Прыжки через скакалку	Х		Х	Х Х
Упражнения с мячами		ОХ		

Продолжение

Содержание занятий	Май																			
	1-я неделя					2-я неделя					3-я неделя					4-я неделя				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Езда на велосипеде			X			O	X	O	X		O	X	O	X		X		X		
Ходьба на лыжах																				
Катание на санках																				
Скольжение на ногах по ледяным дорожкам																				
Катание на коньках																				
Элементы городков														O		X	O	X	O	X
Элементы баскетбола						O	X													
Элементы настольного тенниса	O	X	O					O			X	O	X	O	X	X	O	X	O	X
Элементы футбола	O	X					O	X												
Подвижные игры, эстафеты	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

их вниз. 2. Наклоняться в одну и другую сторону, разводя руки в стороны. 3. Стоя спиной друг к другу и держась за руки, приседать одновременно и поочередно. 4. Стоя спиной друг к другу на расстоянии одного шага, поворачивать корпус друг к другу (в одну и другую сторону), совершая хлопки по ладоням друг друга. 5. Положив руки на плечи друг другу, выполнять несколько пружинящих наклонов вперед. 6. Прыгать, ноги вместе, ноги врозь, держась за руки. 7. Поднимать руки вверх, держась за руки, поднимаясь на носки (вдох), опускать их через стороны вниз, опускаясь на всю ступню (выдох).

II. Деление на 2 группы. Первая группа. Подбрасывать мяч вверх игровой стороной ракетки несколько раз подряд. То же обратной стороной ракетки. Вторая группа. Передавать мяч друг другу поочередно правой и левой ногой, продвигаясь вперед к воротам, и забивать мяч в ворота с расстояния 4—5 м. Смена движений. Общая эстафета с ведением мяча ногой между расставленными предметами (в одном направлении) и ведением мяча рукой (в обратном направлении).

III. Ходьба в замедленном темпе с выполнением заданий по сигналу: присесть, повернуться, выполнить хлопок и т. д.

3-й день. Цель: упражнять в прыжках в высоту с прямого разбега, закреплять умение подбрасывать мяч на ракетке, продвигаясь вперед.

I. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках обратным проходом. Бег «змейкой», бег с высоким подниманием колена, с захлестом голени назад. Ходьба и бег с ускорением по диаго-

нали. Перестроение по парам для выполнения упражнений в парах (см. предыдущий день).

II. Деление на 2 группы. Первая группа. Прыгать в высоту с прямого разбега (высота 50—60 см). Вторая группа. Подбрасывать мяч несколько раз подряд на игровой, а затем обратной стороне ракетки, продвигаясь вперед. Подбрасывать несколько раз подряд мяч, поочередно на игровой и обратной стороне ракетки, продвигаясь вперед, назад, в стороны, поворачиваясь вокруг себя. Смена движений. Общая эстафета с бегом и подбрасыванием мяча на ракетке.

III. Игра «Кто летает?»

4-й день. Цель: учить удару справа у стенки (настольный теннис), упражнять в прыжках через скакалку и езде на двухколесном велосипеде.

I. Ходьба с носка в колонне по одному со скакалкой (сложенной вдвое) в руках. Ходьба противоходом на носках, руки со скакалкой вверху. Ходьба «змейкой» на пятках, скакалка за плечами. Бег с высоким подниманием колена, доставая скакалку, которая опущена до уровня пояса. Бег с захлестом голени назад, скакалка на пояснице. Перестроение в 3 звена для выполнения упражнений со скакалками. 1. Скакалку, сложенную вдвое, поднимать вперед, вверх и опускать вниз. 2. Стоя ноги по ширине плеч, поворачиваться вправо (влево), поднимая скакалку вверх и прогибаясь. 3. Поднимать скакалку вверх и наклоняться, опускать скакалку вниз, касаясь ею носков ног. 4. Поочередно переносить одну и другую ногу, согнутую в колене, через скакалку, опущенную вниз. 5. Приседать, разводя колени в стороны и поднимая скакалку поочередно вперед и вверх. 6. Прыгать боком вправо, влево на двух ногах через лежащую на земле скакалку.

II. Деление на 3 группы. Первая группа. Имитировать удар справа в настольном теннисе. Выполнять отдельные удары справа у стенки после отскока мяча от земли. Вторая группа. Прыгать на месте через короткую вращающуюся вперед, назад скакалку на двух, одной ноге. То же с продвижением вперед. Третья группа. Ездить на велосипеде или самокате по прямой, по зигзагу между расставленными предметами (булавы, флажки) и по кругу (диаметром 3—4 м). Смена движений. Общая игра «Хитрая лиса».

III. Ходьба врассыпную с движениями рук вверх (вдох) и вниз (выдох).

5-й день. (Проводится в лесопарке.) Цель: совершенствовать бег, метание, прыжки на пересеченной местности.

I. Ходьба в чередовании с бегом в умеренном темпе по пересеченной местности. Построение в круг для выполнения упражнений в движении. 1. Выполнять круговые движения одновременно двумя руками при ходьбе. 2. Выполнять выпады вперед, продвигаясь по кругу. 3. Наклоняться вперед при ходьбе, доставая руками носок впереди стоящей ноги. 4. Боковой галоп

по кругу с приседанием по хлопку. 5. Прыжки на двух ногах с продвижением по кругу. 6. Ходьба с подниманием рук вверх (вдох) и опусканием их через стороны вниз (выдох).

II. Бег с ускорением на отрезке 20 м. Метать шишки, камешки на расстояние с 3—4 шагов и с разбега. Прыгать в длину с места через лежащий на земле ствол дерева, пенек (высота до 20 см). Игра «Сделай фигуру».

III. Игра «Найди и промолчи».

Занятия летом. Летом идет дальнейшее закрепление и совершенствование основных движений и спортивных упражнений — ходьба, бег, прыжки в длину, в высоту, метание, езда на велосипеде, освоение элементов игры в бадминтон, обучение плаванию (купание).

Занятия по обучению плаванию могут проводиться как в бассейне, так и в естественных водоемах, специально оборудованных для дошкольников. Занятия обычно начинаются с общеразвивающих и подводящих упражнений, которые проводятся на суше. Затем половина группы детей входит в воду и плавает под наблюдением воспитателя, вторая группа в это время занимается самостоятельно, например подбрасывает мяч вверх и ловит его или прыгает через скакалку. С группой, занимающейся на суше самостоятельно, должен быть рядом взрослый. Это может быть дежурный родитель или кто-нибудь из обслуживающего персонала. Желательно, чтобы такие занятия проводились под контролем медицинской сестры, которая определяет время пребывания детей в воде в зависимости от их самочувствия, температуры воды и воздуха. Затем происходит смена движений в группах. Подвижная игра или игровое упражнение проводится в воде: «Поезд в туннель», «Поймай воду», «Фонтан», «Поплавок», «Волны на море» и др. После выхода из воды дети обтираются и переодеваются.

Летом чаще, чем в другие сезоны, проводятся занятия в лесу, парке, объединенные единым игровым сюжетом: «Поход в горы», «Спортсмены», «Переправа».

В связи с тем что дети подготовительной группы, как правило, в августе уже не посещают детский сад, планирование материала рассчитано летом на 2 месяца (табл. 4).

Примерное содержание занятий во вторую неделю июня

1-й день. Цель: осваиваться с водой, скользить на груди и спине; упражняться в ударах справа и слева в бадминтоне.

I. Игра «Карусель».

II. Деление на 2 группы. Первая группа. Вбегать в воду и плескаться. Игра «Смелые ребята». Выдохи в воду. Скользить на груди и спине после отталкивания от дна без движения рук и ног. Игра «На буксире». Вторая группа. Отбивать волан справа и слева друг другу (в парах). Смена движений.

Таблица 4

План-график на летний период

Содержание занятий	Июнь			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Общеразвивающие упражнения	XXX	XXXXX	X X X	XXX X
Ходьба	XXXXX	XXXXX	XXXXX	XXXXX
Бег	XXXXX	XXXXX	XXXXX	XXXXX
Равновесие			X	
Лазанье			X	
Метание на расстояние		X		
Метание в цель	X			X
Прыжки в длину		O	O	
Прыжки в высоту	O			O
Прыжки через скакалку		XX	X	
Упражнения с мячами		X	X	X O
Езда на велосипеде			X	X
Плавание (купание)	O O O	O O	O O O	O O
Элементы городков			O	
Элементы баскетбола	O			
Элементы бадминтона	X X		XO	X
Элементы настольного тенниса		O O		
Элементы футбола	XX	X		X
Игры, эстафеты	XXXXX	XXXXX	XXXXX	XXXXX

Содержание занятий	Июль			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Общеразвивающие упражнения	XXXXX	XX XX	XXX	XX X
Ходьба	XXXXX	XXXXX	XXXXX	XXXXX
Бег	XXXXX	XXXXX	OXXXX	XXXXX
Равновесие				
Лазанье		X	X	
Метание на расстояние		X	XX	
Метание в цель			X	X
Прыжки в длину		O	X	

Продолжение

Содержание занятий	Июль																			
	1-я неделя					2-я неделя					3-я неделя					4-я неделя				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Прыжки в высоту		О																		
Прыжки через скакалку								Х												
Упражнения с мячами		Х				Х											О			
Езда на велосипеде																	Х			
Плавание (купание)	О	О				О	О	О			О	О				О	О	О		
Элементы городков	О																Х			
Элементы баскетбола	Х			Х		Х					Х									
Элементы бадминтона		Х										О					ОХ			
Элементы настольного тенниса			О				О				О	Х				Х				
Элементы футбола	Х																ХХ			
Игры, эстафеты	ХХХХХ					ХХХХХ					ХХХХХ					ХХХХХ				

III. Обтирание и растирание полотенцем тела, переодевание и приведение в порядок купальных принадлежностей.

2-й день. Цель: упражнять в прыжках в высоту способом «перешагивание», в метании в цель (серсо).

I. Построение в колонну по одному, повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному со сменой ведущих поворотом кругом. Перестроение в 2 шеренги для выполнения упражнений с канатом. 1. Держась за канат двумя руками, поднимать его вверх, отставляя правую (левую) ногу назад на носок. 2. Поднимать канат вверх, опускать на лопатки, затем поднимать вверх и опускать вниз. 3. Поднимать канат вверх, опускать на лопатки, наклоняться вперед, прогнувшись. 4. Приседать в группировке, опуская канат к земле, выпрямлять ноги, оставаясь в наклоне, снова приседать и выпрямляться. 5. Поочередно переносить правую, левую ногу, согнутую в колене, через канат 6. Прыгать через канат, лежащий на земле, боком вправо, влево на двух ногах. 7. Поднимать канат вверх, поднимаясь на носки (вдох), опускать его вниз, опускаясь на всю ступню (выдох).

II. Деление на 2 группы. Первая группа. Прыгать в высоту через канат по шеренгам с прямого разбега (высота 30—40 см). Прыгать в высоту с прямого и бокового разбега, приземляясь в яму для прыжков (высота 50—60 см). Вторая группа. Бросать и ловить кольца с помощью палочки в парах (серсо). Смена движений. Общая игра с перетягиванием каната.

III. Игра «Тихо — громко».

3-й день. Цель: упражнять в скольжении на груди, в передачах мяча правой и левой ногой и ударах по воротам.

I. Ходьба и бег по кругу. Выполнение упражнений в кругу. 1. Поднимать прямые руки через стороны вверх, складывая их ладонь на ладонь. 2. Полуприседать, отводя руки назад, подпрыгивать со взмахом рук вверх, приземляться в полный присед. 3. Наклоняться вперед, прогнувшись и поднимая руки вверх над головой, складывая ладонь на ладонь. 4. Приседать, наклоняя голову к коленям и обхватывая колени руками, выпрямляться поднимая руки в стороны. 5. Прыгать на двух ногах на месте, поочередно поднимая руки вверх и опуская вниз.

II. Деление на 2 группы. Первая группа. Вбегать в воду, плескаться. Выдохи в воду. Скользить на груди после отталкивания ногами от дна или боковой стенки бассейна, сложив прямые руки ладонь на ладонь за головой. Игра в воде «Передай мяч». Вторая группа. Передавать мяч правой и левой ногой друг другу, стоя в парах. Передавать мяч и забивать его в ворота с расстояния 4—5 м. Игра в футбол с упрощенными правилами. Смена движений.

III. Обтирание и растирание тела полотенцем, приведение в порядок купальных принадлежностей.

4-й день. Цель: упражнять в ведении и забрасывании мяча в баскетбольное кольцо, в ведении мяча ногой и в попадании в ворота.

I. Индивидуальные игры с мячом (1,5—2 мин). Построение свободное для выполнения упражнений с мячами. 1. Поднимать мяч вверх, опускать его за голову, снова поднимать его вверх и опускать. 2. Стоя, ноги на ширине плеч, поворачиваться вправо (влево), отводя в сторону мяч. 3. Наклоняться вперед, класть мяч на землю, а затем поднимать его. 4. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. 5. Отбивать мяч от земли правой (левой) рукой, стоя на месте и поворачиваясь вокруг себя. 6. Прыгать ноги врозь, поднимая мяч вперед, и прыгать ноги вместе, опуская мяч вниз.

II. Деление на 2 группы. Первая группа. Передавать мяч друг другу в парах снизу, от груди, из-за головы, стоя на месте и с шагом вперед. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо снизу, от груди, из-за головы после ведения мяча. Вторая группа. Передавать мяч друг другу правой (левой) ногой, стоя на месте и продвигаясь вперед. Забивать мяч в ворота с расстояния 6—8 м правой и левой ногой. Двусторонняя игра в футбол с упрощенными правилами. Смена движений.

III. Игра «Кто летает?».

5-й день. Цель: упражнять в скольжении на груди с движениями ног и рук кролем, закреплять удары справа, слева и над головой в бадминтоне.

I. Построение свободное. Ходьба в чередовании с бегом в умеренном темпе. Построение в круг для выполнения упражнений.

1. Поднимать прямые руки, сложенные ладонями, вверх, поднимаясь на носки, и опускать вниз, опускаясь на всю стопу. 2. Полуприседать, отводя руки назад, и подпрыгивать вверх на двух ногах, поднимая прямые руки вверх и складывая ладони. 3. Приседать в парах, держась за руки. 4. Сидя на берегу или на бортике бассейна, опираясь руками сзади, поднимать и опускать поочередно прямые ноги. 5. Стоя в наклоне вперед, поочередно выполнять круговые движения руками.

II. Деление на 2 группы. Первая группа. Выдохи в воду. Приседать в воде, держась за руки (в парах). Скользить на груди с движениями ног. То же с надувными кругами или игрушками. Скользить на груди с движениями рук и ног способом кроль. Игра «Медуза». Вторая группа. Отбивать волан друг другу в парах ударом справа, слева, над головой. Смена движений.

III. Обтирание и растирание тела, приведение в порядок купальных принадлежностей.

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ЕЗДЕ НА ДВУХКОЛЕСНОМ ВЕЛОСИПЕДЕ

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста большое внимание уделяется разным видам спортивных упражнений.

Езда на велосипеде — одно из любимых увлечений детей дошкольного возраста. Сколько радости и удовольствия доставляет она!

По климатическим погодным условиям велосипед может быть использован по всей нашей стране как средство передвижения. Он имеет большое практическое значение и пользуется популярностью у городского и особенно у сельского населения.

В «Программе воспитания в детском саду» указывается, что детей следует обучать езде на трехколесном велосипеде со второй младшей, а на двухколесном — со средней группы.

Для детских садов целесообразнее приобретать двухколесные велосипеды типа «Зайчик», «Космонавт» (для детей от 3 до 6 лет) или «Школьник» — для самых старших. По конструкции они аналогичны велосипедам для взрослых: имеют шариковые подшипники и надувные шины, заднюю втулку со свободным ходом и тормозом. С помощью задней втулки осуществляется торможение заднего колеса. Пневматические шины обеспечивают хорошую амортизацию при езде по различным дорогам. Велосипеды «Зайчик» и «Космонавт», кроме того, снабжены двумя поддерживающими колесами, которые можно использовать при первоначальном обучении ребенка езде на двухколесном велосипеде. Отсутствие рамы облегчает посадку на велосипед и схождение с него.

Другие велосипеды (комбинированный, «Ветерок», двухколесный велосипед (ДВФ-2), ($Д_2$-ОР), полуподростковый) отличаются упрощенным механизмом: не имеют шариковых подшипников, втулки заднего колеса, надувных шин.

Для обучения езде на велосипеде нужно приспособить на участке площадки размером 20×20 м и дорожки шириной 2,5—3 м, длиной от 50 до 100 м. Для обучения можно использовать рощу, лес, если детский сад расположен недалеко от них.

Езда на велосипеде — сложное двигательное умение, связанное с большой физической нагрузкой. К обучению езде на велосипеде дети допускаются по разрешению врача.

Обучение езде на двухколесном велосипеде проводится в форме организованных занятий: на первом году обучения три раза в неделю, на втором — 2 раза в неделю.

Программное содержание занятий рассчитано на два года (средняя — старшая или старшая — подготовительная группа) и включает следующий комплекс двигательных умений, которыми должны овладеть дети: садиться на велосипед и сходить с него, выполняя эти движения правильным способом все более четко и быстро; педалировать, сохраняя равновесие; тормозить и останавливаться, совершенствуя быстроту и точность реакции на различные сигналы; все более точно соблюдать при езде избранное направление — прямолинейное, с различными поворотами; произвольно регулировать темп педалирования, обусловливающий скорость передвижения (ездить быстро и медленно); ездить на велосипеде, держась за руль одной рукой, одновременно выполняя другой различные движения, в частности связанные с сигнализацией; проезжать на велосипеде под низко свисающими ветками, по усложненному пути: по разному грунту, по дороге с кочками, корнями деревьев, неровностями; сохранять способность остро воспринимать все окружающее и приспосабливать к нему свои движения; преодолевать значительные дистанции на велосипеде; ездить, соблюдая определенное построение, т. е. сохраняя заданную дистанцию в отношении едущего впереди, сбоку; кроме того, **необходимо твердо знать и неукоснительно соблюдать правила уличного движения, сигналы светофора и регулировщика и правила движения велосипедиста.**

В процессе усвоения всех указанных двигательных умений происходит совершенствование координации и точности движений, динамического равновесия, мышечного чувства, глазомера; формируются пространственно-временные представления, совершенствуется произвольная регуляция движений, в частности быстрота и темп двигательной реакции.

Длительность занятий на первом году обучения постепенно увеличивается с 20 до 35 мин. Поощряя желание детей научиться ездить на велосипеде, достичь определенного результата, воспитатель вместе с тем должен научить детей и отдыхать (особенно в начале обучения). Можно предложить ребенку отдохнуть, не отходя от велосипеда или сидя на нем. На втором году обучения общую длительность занятий можно увеличить до 45 мин.

Перед тем как начинать обучение, необходимо ознакомить детей с правилами пользования велосипедом и ухода за ним.

1. Велосипед нужно беречь, после каждого катания протирать лакированные поверхности влажной и сухой тряпочкой, хромированные — только сухой (показать несколько раз, какие именно).

2. Ежедневно до занятий и после занятий осматривать велосипед, проверять наличие гаек, давление воздуха в шинах, правильность центровки колес, натяжение цепи, работу тормоза.

3. Прислонять велосипед к бордюрному камню, скамейке, дереву или какому-либо предмету, но не класть на землю.

4. Уметь пользоваться ключом и отверткой: закручивать гайки; поднимать и опускать седло и руль, регулируя по своему росту или росту товарища.

5. Устранять небольшие неисправности в велосипеде.

Показать место и способы хранения велосипедов, площадку и дорожки, на которых дети будут учиться ездить, объяснить основные правила езды.

1. Кататься только по указанной площадке или по определенному маршруту и не выезжать за их пределы.

2. Кататься по дорожкам, придерживаясь правой стороны.

3. Если что-то случилось с велосипедом, не задерживаться на дорожке, уйти в сторону.

4. Быть внимательным к слабо катающемуся, не ездить навстречу ему.

5. Выполнять правила велосипедиста, о своих действиях сигнализировать рукой, подчиняться сигналам регулировщика.

При введении правил надо объяснить детям, почему их необходимо соблюдать, чтобы дети осознанно усваивали их. За выполнением правил должны следить и педагог и дети.

Можно рассказать детям о создателе велосипеда, о лучших советских велосипедистах, о различных соревнованиях и т. д. Эти сведения вызовут еще больший интерес у детей к занятиям.

В процессе освоения двигательных умений, необходимых для использования велосипеда как средства передвижения, можно условно выделить два этапа. На первом ребенок научается садиться на велосипед, сохраняя равновесие, педалировать, проезжать до 50 м, выполнять несложные повороты, останавливаться и сходить с велосипеда. На втором этапе ребенок совершенствуется в каждом из этих двигательных умений и учится сочетать езду на велосипеде с выполнением других двигательных действий.

Существенная особенность освоения детьми езды на велосипеде состоит в проявляемой ими большой активности и самостоятельности в процессе обучения. Этому способствует использование разнообразных методов и приемов обучения, направленных не только на сознательное усвоение программного материала, но и на побуждение детей к активности в процессе приобретения опыта езды на велосипеде.

Большое место должны занимать методы, которые воспитывают эмоционально-волевую сферу ребенка. Воля ребенка проявляется не только в преодолении препятствий и затруднений, но и в осознании причин успешного выполнения заданий или неудач. Имеющееся у детей желание научиться ездить на велосипеде, положительные эмоции, сопутствующие выполнению всех элементов этого умения, особенно успешному решению новых задач, способствуют быстрому усвоению детьми необходимых упражнений.

Вид велосипеда, сконструированного и оформленного с учетом психофизиологических и морфологических особенностей детей, вызывает у ребенка, видевшего, как на нем катались другие дети, сильное желание тоже научиться ездить. Руководящая роль воспитателя на первом этапе в основном состоит в обучении детей первоначальным двигательным умениям. На втором этапе воспитатель предлагает детям постепенно усложняющиеся двигательные задачи и обучает правильному их выполнению.

На занятиях воспитатель осуществляет две формы обучения: непосредственное обучение одного ребенка или подгруппы и руководство самостоятельными упражнениями детей.

В связи с тем что езда на двухколесном велосипеде представляет целостный двигательный акт, в котором важнейшим элементом является педалирование при сохранении динамического равновесия, подготовительным к нему упражнением является езда на трехколесном велосипеде или на двухколесном с поддерживающими роликами. После того как дети научатся свободно и непринужденно кататься на таком велосипеде, поддерживающие ролики можно снять. На велосипедах типа «Зайчик», «Космонавт» можно обучать сразу небольшую группу (3—4 ребенка).

Воспитатель учит детей, что педаль (любую) перед началом надо ставить в положение вперед-вверх, а затем вращать педали только вперед; чтобы сохранить равновесие, надо повернуть руль в сторону наклона велосипеда.

На первом этапе обучения седло должно быть на такой высоте, чтобы, сидя на велосипеде, ребенок свободно доставал ногами до земли. При этом условии непосредственная помощь-поддержка воспитателя требуется изредка. Ребенок вначале отталкивается от асфальта то одной, то другой ногой. Научиться вращать педали удается ему не сразу: ноги соскальзывают с педалей, ребенок смотрит на ноги, руками сильно сжимает руль.

Воспитатель терпеливо ожидает достижения результата самим ребенком и, только если у кого-либо никак не получается, оказывает ему помощь. Если ребенку не удается педалировать, то можно немного провести велосипед, поддерживая его за седло, или, еще лучше, поддерживая ребенка сзади, а он будет управлять рулем и педалировать. Не надо торопиться сразу оказывать помощь, пусть ребенок проявит настойчивость в овладении движением. На данном этапе руководство воспитателя должно быть направлено на то, чтобы результаты усилий, которые ребенок прилагает в процессе овладения педалированием, не принесли ему разочарования, не подорвали веры в свои силы, а, наоборот, укрепляли уверенность в себе и в возможности решения все более сложных задач. Поэтому одного ребенка нужно поддержать 1—2 раза, другого 3—5 раз, а кому-то достаточно дать указание или высказать одобрение по поводу его успехов. Делать пол-

оборота педалями дети научаются быстро, труднее им сделать полный оборот. Поощрение и одобрение воспитателем правильных действий детей побуждают их проявлять активность и настойчивость в овладении педалированием.

После того как ребенок научится проезжать расстояние 10—20 м и уже не нуждается в зрительной регуляции движений ног, воспитатель приучает его смотреть вперед, сидеть прямо. Седло следует поднять выше, точно подобрать по росту ребенка. С этого времени детям рекомендуется использовать дорожки для закрепления езды по прямой.

На велосипеде типа «Школьник» первый этап значительно сложнее — воспитателю приходится обучать каждого ребенка индивидуально.

Обучение надо начать с показа и объяснения: как сесть на велосипед, как поставить педаль в правильное положение. Ребенок садится на велосипед с помощью воспитателя. Педалированием овладевает во время движения велосипеда, который ведет воспитатель. Ребенку указывают, что надо сильно нажимать на педали, смотреть вперед, сидеть не сутулясь. После того как ребенок научится вращать педали, воспитатель сперва уменьшает усилия по передвижению велосипеда, а затем, отпуская его ненадолго, предоставляет ребенку возможность самостоятельно проезжать некоторое расстояние, но при этом страхует его от падения. Одновременно учит ребенка останавливаться и сходить с велосипеда. Во время движения, поддерживая сзади, напоминает, что остановиться можно нажатием на педаль (назад). Когда велосипед остановится, воспитатель, продолжая поддерживать ребенка, наклоняет велосипед в сторону (на себя). Ребенок опускает ногу на землю, другую переносит через седло и сходит с велосипеда. Воспитатель предлагает ребенку повторить эти движения несколько раз при его помощи, затем уменьшает помощь, и, наконец, ребенок самостоятельно останавливается и сходит с велосипеда. Однако до тех пор, пока ребенок не приобретет твердых навыков, надо обеспечивать страховку. После того как ребенок научится выполнять движения уверенно, без помощи воспитателя, ему разрешают ездить самостоятельно.

Следующая задача — научить детей садиться на велосипед. Поскольку с помощью воспитателя ребенок уже садился много раз и знает, как это делать, ему предоставляется возможность поупражняться самостоятельно. Помощь при посадке ему могут оказывать и дети, чуть поддерживая велосипед за седло.

После того как дети научатся самостоятельно садиться, сходить и ездить, они продолжают упражняться в этих умениях. Воспитатель следит, чтобы дети сидели правильно, не сутулились, смотрели вперед и ездили, придерживаясь правой стороны.

Более сложному способу посадки на велосипед с педали дети научаются на втором году обучения. При посадке на велосипед типа «Школьник», имеющий заднюю втулку свободного хода,

можно использовать подводящие упражнения. Держась за руль, поставить на левую педаль, находящуюся в нижнем положении, левую ногу, отталкиваясь правой ногой, ехать, сохраняя равновесие. Объяснения и указания воспитателя должны быть направлены на основные элементы способа выполнения движений, а именно сделать интенсивный толчок правой ногой, удержать равновесие, стоя на одной педали. Дети упражняются в этом движении самостоятельно. Затем отрабатывается следующий элемент — перенос ноги через седло во время движения. Воспитатель поддерживает только за руль, но не за седло (при переносе ноги ребенок может задеть его) и дает возможность ребенку поупражняться в переносе ноги через седло.

На велосипедах, не имеющих задней втулки свободного хода (если таковые есть в детских садах), способ выполнения посадки с педали сложнее: необходимо обращать внимание детей на то, что они должны успеть перенести ногу через седло за время опускания педали (левой) вниз. Если ребенок не успеет за этот короткий период перенести ногу через седло, то сразу потеряет равновесие, так как педаль поднимается. После неоднократного показа, помощи и объяснения дети самостоятельно упражняются в этом движении.

При обучении поворотам направо и налево детям предоставляется возможность самостоятельно выполнять это задание; нет необходимости поддерживать их за руль или за седло. Повороты большого радиуса не вызывают у детей трудностей; вначале они иногда получаются непроизвольно. Подметив это, воспитатель предлагает ребенку повторить соответствующее движение и поупражняться в поворотах не только в одну, но и в противоположную сторону. Важно, чтобы закрепление навыка поворота происходило одновременно, как вправо, так и влево. Если упустить этот момент, то односторонность сохраняется надолго.

Детей надо научить использовать и велосипедный тормоз. Показ осуществляется ребенком, хорошо владеющим этим умением. Воспитатель объясняет и разъясняет способ выполнения торможения: придать педали горизонтальное положение и с силой нажать на педаль, которая находится сзади. Затем обучающийся самостоятельно упражняется в умении тормозить.

На велосипеде «Зайчик» воспитатель одновременно обучает 3—4 детей, так как, сидя на этом велосипеде, ребенок достает ногами до земли и почти не нуждается в страховке. Овладевая первоначальными двигательными умениями, дети могут проявлять значительную самостоятельность. Через 10—20 мин детям первой подгруппы можно предложить самостоятельно овладевать педалированием, а воспитатель будет обучать детей второй подгруппы. Постепенно, по мере того как все большее число детей овладевает навыками езды на велосипеде, они пополняют группу самостоятельно упражняющихся. Воспитатель наблюдает за катающимися детьми и руководит ими.

Обучение детей езде на «Школьнике», которое требует непосредственного оказания воспитателем помощи каждому ребенку, проводится с подгруппой в 2—3 ребенка. Воспитатель поочередно занимается с каждым из них по 10 мин, двое других наблюдают, отдыхают.

Примерно к 10-му занятию все дети в основном овладевают первоначальными умениями езды на велосипеде, но в разной степени. С этого времени, когда в основном совершенствуется техника езды, существенных различий в организации и проведении занятий на велосипедах разных типов нет: воспитатель делит детей на две подгруппы, примерно с одинаковым уровнем умений, и каждой подгруппе дает дифференцированное задание. Например, одна группа упражняется в умении ездить, придерживаясь правой стороны, а другая осваивает повороты. В зависимости от учебных задач занятия проводятся как поочередно с каждой подгруппой, так и одновременно со всеми.

Например, средняя группа, 1-й год обучения, 28-е занятие. Первой подгруппе детей предлагаются упражнения с целью совершенствования умения точно соблюдать направление — езда по кругу группой — и упражнения в умении управлять велосипедом одной рукой — «Достань предмет». Вторая подгруппа закрепляет умение ездить на велосипеде в прямом направлении — проезд в ворота — и поворачивать направо и налево при езде «змейкой». Воспитатель проводит индивидуальную работу с детьми каждой из подгрупп.

При проведении занятий не на участке детского сада, а в природных условиях — в роще, в лесу — важно правильно организовать детей как в пути, так и на месте. Перед выходом дети проверяют состояние велосипедов и строятся следующим образом: впереди — ведущий велосипедист, за ним парами дети с велосипедами, а потом остальные дети. На прогулку идет вся группа. Велосипеды берутся по количеству умеющих кататься и один-два для обучения не умеющих ездить.

Приступая к занятию, воспитатель объясняет детям, кто из них чем будет заниматься. Место для каждой подгруппы, его границы четко обозначаются, чтобы воспитатель мог хорошо видеть всех детей. Определив задание детям первой подгруппы, воспитатель предлагает им упражняться самостоятельно. В это время он обучает ребенка, еще не умеющего ездить.

В умении водить велосипед по прямой, с поворотами дети упражняются до, во время и по окончании занятий. После выполнения задания или игры ребенок отводит велосипед на место. Обучение детей умению водить велосипед в колонне по одному и в паре проводится в тех условиях, где эти умения необходимы: по дороге в рощу, в лес.

На третьем этапе обучения происходит совершенствование езды по прямой, умения пользоваться тормозом, делать повороты различного радиуса направо, налево; ездить «змейкой», по кругу, восьмеркой; управлять велосипедом одной рукой; вы-

полнять различного рода задания, упражнения в построениях; соблюдать установленные правила движения.

Усложнение езды по прямой происходит постепенно, в целях совершенствования прямолинейности и точности выбранного или заданного пути — на дорожках (шириной 2,5—3 м); затем в упражнениях «Проезд в ворота» шириной 60—75 см в зависимости от типа велосипеда и наконец, на узкой дорожке (нарисованной на асфальте) шириной 10—15 см и длиной 10—15 м.

В целях совершенствования умения останавливаться и тормозить все более быстро детям предлагаются специальные упражнения, включающие остановку на различные сигналы: слуховые — команда взрослого, свисток; зрительные — поднятая рука, палочка регулировщика, красный свет.

Вначале эти сигналы подаются таким образом, чтобы ребенок располагал временем для остановки велосипеда (например, впереди стоит регулировщик с поднятой палочкой), затем требуется быстрая реакция на внезапно поданный сигнал.

Передвижение на велосипеде с соблюдением заданного направления включает и освоение детьми умений делать повороты все меньшего радиуса, ездить по извилистой дорожке, по кругу, восьмерке. При езде «змейкой» упражнение усложняется в результате увеличения длины змейки, уменьшения расстояния между расположенными на ней предметами (диаметр кругов и восьмерок должен быть различен в зависимости от типа велосипеда).

Детей надо научить ездить «змейкой», по кругу, восьмеркой в обоих направлениях, как вправо, так и влево. Усложняются упражнения и за счет одновременного их выполнения не одним ребенком, а группой детей, что требует согласованности действий каждого ребенка с движениями других детей.

Для развития умения управлять велосипедом одной рукой, а другой выполнять различные движения детям предлагаются следующие задания: в удобный для ребенка момент вначале немного приподнимать руку от руля, потом отводить ее в сторону, поднимать вверх; в последующем надо учить использовать эти движения для сигнализации о своих действиях: «Сворачиваю вправо» — правую руку отвести в сторону и держать неподвижно; «Сворачиваю влево» — левую руку отвести в сторону и держать неподвижно; «Останавливаюсь» — правую руку поднять вверх.

На первом году обучения ребенку разрешается выполнять эти движения более удобной для него рукой, на втором — как правой, так и левой.

В целях усложнения умения управлять велосипедом одной рукой, а другой выполнять различные движения дети упражняются в следующих заданиях:

1. «Достань предмет». Игрушку подвешивают на высоте поднятой руки ребенка, сидящего на велосипеде. Ему предлагается, управляя велосипедом одной рукой, другой достать игрушку.

Упражнение надо выполнять как правой, так и левой рукой.

2. «Метание в цель», расположенную на земле (диаметр круга 30 см) и вертикально (на уровне глаз ребенка, сидящего на велосипеде, укрепляется цель размером 60×60 см с нарисованным кругом диаметром 30 см). Метание в цель производится теннисным мячом с расстояния для правой руки 2 м, для левой — 1 м.

Поскольку езда на велосипеде по различным дорогам и лесным тропинкам требует не только соблюдения направления, но и умения проезжать под свисающими ветвями деревьев или кустов, не задевая их, детям предлагают специальные упражнения для формирования этого умения. Например, на высоте сидящего на велосипеде ребенка подвешивается игрушка. Детям предлагается проехать под свисающей игрушкой, наклонив голову или корпус, чтобы не задеть ее.

В дальнейшем дети учатся ездить по разному грунту, по дороге с кочками, корнями деревьев, по лесным тропинкам, между колеями дорог. Часть занятий с этой целью можно проводить в лесу (на втором году обучения). В этих условиях дети учатся свободно пользоваться велосипедом, выбирать точное направление, приспосабливать движения к условиям; совершенствуют приемы управления велосипедом.

В преодолении все больших дистанций дети упражняются при езде по различным маршрутам, а также в часы свободного пользования велосипедом.

В содержание занятий надо включить упражнения на построения: умение ездить друг за другом группой от 3—4, а в последующем до 10—15 человек, соблюдая расстояние от 100 до 50 см. Ездить со сменой ведущего в колонне по одному по прямой, по кругу, «змейкой»: ездить парами, тройками с выполнением дополнительных заданий: на взмах флажка одновременно всем поднять правую или левую руку.

Важным компонентом проявления активности ребенка является его эмоционально-положительное состояние. Ведущая роль, естественно, принадлежит воспитателю. Воспитатель должен быть ласков с детьми, внимателен, чуток, тактичен, замечать малейший успех ребенка, радоваться вместе с ним достигнутому. Важно также вовремя прийти на помощь, успокоить, подбодрить несмелых, приучать мужественно переносить неудачи.

Положительная оценка воспитателем проявляемой ребенком настойчивости, совместное переживание успехов или неудач укрепляют в ребенке уверенность в своих силах и возможностях способствуют формированию положительных эмоций, связанных с достижением результата, развитию активности и настойчивости в достижении цели.

Возникновению положительных эмоций у детей в процессе обучения двигательным действиям в большой мере способствуют положительные взаимоотношения детей. Необходимо воспитать

у детей отзывчивость, готовность оказать помощь другому, сочувствие, доброжелательность к товарищам.

При обучении детей езде на велосипеде применяются наглядный, словесный и практический методы. Но удельный вес и соотношение этих методов несколько различаются при постановке двигательной задачи и обучении ребенка способу ее решения.

При постановке всех двигательных задач в основном используется словесный метод, направленный на осознание ребенком конкретной задачи. Воспитатель обстоятельно объясняет, в чем состоит предлагаемое задание, поясняет значение и важность двигательного умения для практического использования; задает детям вопросы для выяснения степени понимания двигательного задания, проверки имеющихся о нем представлений, знания правил и игровых действий. Последующее приобщение ребенка к посильному анализу и оценке решения двигательной задачи как им самим, так и его товарищами способствует ее уточнению, стимулирует ее решение, повышает сознательность и активность занимающихся.

Контакт воспитателя с детьми способствует стремлению понять задание и как можно лучше его выполнить, что в значительной мере повышает активность детей в процессе обучения. Характер словесной инструкции, объяснение двигательной задачи меняется по мере освоения ребенком умения: вначале дается полное ее объяснение, затем короткие указания, напоминания.

Существенное место при постановке двигательной задачи, осознании ее ребенком должно быть отведено и наглядным методам, помогающим не только четко воспринять, но и правильно оценить ее решение. Наглядный метод используется преимущественно при выполнении двигательного умения другим ребенком; он включает и дополнительные зрительные ориентиры: воротца, через которые надо проехать, соблюдая прямолинейность движения; нарисованные на асфальте или на земле маршруты движения с различными поворотами; дорожки определенной ширины, круги, змейки, восьмерки, при езде по которым нельзя выезжать за их границы. Эти ориентиры уточняют двигательное задание и позволяют ребенку оценить результаты его выполнения.

Вначале воспитатель дает индивидуально каждому ребенку упражнение и оценивает его результат. Особое внимание он обращает на качество выполнения упражнения. К наблюдению за достижениями других, оценке качества их выполнения, самостоятельному исправлению ошибок привлекает и детей.

Непосредственную помощь и поддержку воспитатель оказывает в целях предупреждения падения, а также для создания у ребенка кинестетических ощущений, соответствующих правильному выполнению движения. Так, например, при обучении езде на велосипеде «Школьник» ребенок садится на велосипед с помощью воспитателя и педалирует, в то время как движение велосипеду придает педагог.

Большое значение при обучении этой группе умений придается практическому методу. Он используется воспитателем как при непосредственном обучении детей, так и в специально отведенное для самостоятельных упражнений время.

В соотношении и последовательности использования основных методов обучения имеются некоторые различия. В одних случаях достаточно словесного объяснения способа выполнения движения, без показа и последующего упражнения ребенка. Так, при обучении крутым поворотам или поворотам на неширокой дорожке воспитатель сперва объясняет основные условия успешного выполнения: перед поворотом надо замедлить движение, взять вправо (влево) к краю дорожки с тем, чтобы осталось больше места для поворота; если хочешь сделать крутой поворот, надо своевременно замедлить движение, не вращать педали на повороте.

Во всех случаях после использования словесного метода и показа ребенку предоставляется возможность упражняться самостоятельно в усвоении умений при той или иной форме руководства педагога.

В процессе обучения езде на велосипеде можно выделить те умения, овладение которыми дает возможность детям самостоятельно находить средства решения поставленной задачи. Эту группу составляют следующие умения: ездить, соблюдая заданное направление движения (прямолинейно, «змейкой», по кругу, восьмеркой); делать повороты большого радиуса; водить велосипед по одному в колонне, паре; садиться на невысокий велосипед («Зайчик») и сходить с него; ездить, управляя велосипедом одной рукой, а другой выполнять различные движения; регулировать скорость, а также выполнять более сложные задания: «Достань предмет», «Не задень предмет», «Попади в цель».

По мере осознания детьми стоящей перед ними двигательной задачи им предоставляется возможность самостоятельно находить способ ее решения. В процессе руководства детьми воспитатель учитывает активность ребенка, степень овладения им движением. В одних случаях воспитатель помогает овладеть правильным способом выполнения движения, используя разъяснения, в других делает указание с опорой на имеющийся опыт и конкретные представления о движении, обеспечивающие самостоятельность в достижении цели. Так, например, обучению умению ездить, управляя велосипедом одной рукой, предшествует объяснение возможности применять освободившуюся руку для различных видов сигнализации. В данном случае перед детьми ставится двигательная задача, способ же ее выполнения они находят и осваивают самостоятельно. При этом детям дается указание, что убирать с руля они могут любую руку (правую или левую).

При более сложных двигательных заданиях в целях облегчения освоения способа их выполнения воспитатель указывает, на

что следует обратить внимание (пригнуться пониже, проезжая под предметом в задании «Не задень предмет»; своевременно замедлить движение в заданиях «Достань предмет», «Попади в цель» и т. д.).

Обучая построениям, воспитатель закрепляет у детей навыки: передвигаться в колонне по одному (друг за другом), двумя колоннами вслед за ведущим; объясняет особенности передвижения при различных построениях. Педагог подчеркивает важность соблюдения указанной дистанции, изменения скорости движения в соответствии с особенностями передвижения членов группы, выполнения различных заданий в общем для всех темпе и во взаимозависимости друг от друга.

По мере освоения детьми построений меняется и характер инструкций: если вначале дается полное объяснение, то в дальнейшем подаются различные команды и сигналы в четкой эмоциональной выразительной форме. Например, при построении в колонну по одному воспитатель говорит: «В одну колонну за ведущим Игорем Б.— стройся! Приготовились сесть на велосипед с педали. Раз, два — сели! Поехали!» Или для окончания движения: «Приготовились! Раз, два — остановились и сошли с велосипеда!»

На стадии закрепления и совершенствования езды на двухколесном велосипеде широко используется **метод соревнования** и **игровой метод.** При включении элементов соревнования дети, как правило, в большей степени мобилизуют свои двигательные возможности, показывают лучший результат, чем в обычных упражнениях; самостоятельно сравнивают свои достижения с результатами других детей.

Закреплению способа сигнализации и правил езды способствует игра «Правила уличного движения». В игре даются такого рода задания: ездить по маршруту, указанному воспитателем, с выполнением всех правил движения и сигнализации; ездить по маршруту с выполнением всех требований милиционера-регулировщика. В первом случае воспитатель объясняет детям маршрут движения, напоминает правила езды и сигнализации на поворотах и остановках. Во втором — на перекрестке стоит милиционер-регулировщик, который следит за соблюдением правил. Вначале эту роль берет воспитатель, а затем поручает ее ребенку, который следит за выполнением правил движения, указывает путь, задерживает движение, если скапливается много детей, объясняет ребенку, где он нарушил правило. В процессе игр дети совершенствуются в умениях ездить, придерживаясь правой стороны, согласовывать свои движения с движениями других, реагировать на сигналы, сигнализировать о своих действиях, подчиняться указаниям регулировщика. При этом они усваивают правила уличного движения.

В игровом задании «Попади мячом в цель» дети упражняются в умении управлять велосипедом одной рукой, а другой метать

в цель. От них требуется волевое усилие, проявляющееся в собранности внимания, сосредоточенности, целенаправленности и сложной координации движений при точной оценке расстояния. Воспитатель напоминает детям основные приемы метания в цель и указывает на некоторое своеобразие метания в цель при езде на велосипеде. Так, при метании в горизонтальную цель при замахе рука идет в направлении снизу вверх и опять вниз. В вертикальную цель метание выполняется с меньшим размахом. Очень важно при этом рассчитать расстояние до черты, от которой производится метание, и сделать замах.

В целях совершенствования умения регулировать скорость движения детям предлагаются игры «Остановись по сигналу», «Кто проедет быстрее» и «Кто проедет медленнее»] (на втором году обучения). Такие игры вначале проводятся на индивидуальное соревнование (первый год обучения), а затем — командное. Они развивают способность регулировать скорость движения, ориентировку в пространстве, согласованность действий в коллективе, вызывают интерес и эмоциональный подъем, стремление к лучшему качеству выполнения действий, содействуют совершенствованию двигательных навыков. Игры приучают к дисциплине, сосредоточенности и планомерности действий; они способствуют воспитанию морально-волевых качеств.

Игра «Остановись по сигналу» закрепляет умение быстро останавливаться, тормозить на различные сигналы: поднятая рука велосипедиста, регулировщика, взмах флажка, звуковой сигнал. Сначала воспитатель предлагает ребенку остановиться, затормозить, если поднята рука или флажок. Затем отмечается место, где ребенок должен точно остановиться. С элементом соревнования даются задания группе детей: «кто точнее остановится в заданном месте», «кто быстрее остановится на звуковой сигнал». В игре участвуют несколько пар примерно с одинаковым навыком торможения. Дистанция 50 м; на любом участке этой дистанции подается сигнал: зрительный — поднятая рука, флажок или звуковой. Выигрывает тот, кто остановится быстрее.

Индивидуальные соревнования создают возможность конкретной оценки качества выполнения движения каждым ребенком и являются основанием для проведения командных игр-соревнований.

Введение игр возможно при определенной сформированности навыка. Игра «Кто проедет быстрее» основана на умении увеличивать скорость. «Кто проедет медленнее» — на умении снижать ее и ездить медленно. Дети, не владеющие этими умениями, не участвуют непосредственно в игре, а лишь наблюдают за выполнением заданий.

Командные игры, включающие разные задания, проводятся к концу второго года обучения. Выбираются судьи, заготавливаются жетоны, которые вручаются за правильно выполненное задание. Оценивается задание по качественным показателям: проехать (по кругу), не потеряв равновесие и не выезжая за линию; попасть в цель, достать игрушку и т. д. Каждая пара,

выполняющая задание, как и в целом обе команды, должна быть равная по силе. Сначала задание выполняет одна команда, затем другая. После выполнения заданий подсчитывается количество жетонов у каждой команды: выигрывает та, у которой окажется больше жетонов. Игры проводятся в конце занятия, после них следует свободное, спокойное катание. Игры, в которых имеются задания на скорость, включаются не более 1—2 раз. Игры с комплексом заданий могут занимать целое занятие.

Большое внимание на занятиях необходимо уделять **профилактике травматизма.** Все должно быть предусмотрено, чтобы предупредить падение: соблюдена последовательность при обучении двигательным умениям; дети обучены тормозить; точно определены дорожки и площадки, на которых будут учиться дети; обеспечена страховка там, где это необходимо; от детей требуется строгое соблюдение всех правил передвижения; воспитатель учитывает состояние ребенка, степень его утомленности.

Вместе с тем в процессе обучения езде на велосипеде воспитатель учит детей, как надо падать. Объясняет, что при потере равновесия следует выставить ногу в сторону падения и, что очень важно, не выпускать из рук руля, стараться упасть на бок.

В процессе занятий по обучению детей езде на велосипеде решается ряд задач нравственного воспитания: создание интереса к систематическим занятиям; формирование положительных качеств личности — решительности, смелости, настойчивости, дисциплинированности, выдержки, умения преодолевать трудности. Укрепляются дружеские взаимоотношения, проявляющиеся в отзывчивости, сочувствии к товарищам, взаимопомощи. Воспитываются аккуратность, бережное отношение к спортивному инвентарю, первые навыки по ремонту велосипеда.

В процессе двигательной деятельности ребенок постоянно встречается с необходимостью преодолевать те или иные трудности. Одна из основных задач физического воспитания и заключается в том, чтобы помочь ребенку сознательно преодолевать трудности при овладении двигательными умениями, проявлять настойчивость и упорство при выполнении задания.

Катание на велосипеде в незнакомой местности (в лесу, роще), преодоление препятствий (различные неровности — корни деревьев, трава, ямки) благоприятствуют проявлению смелости, решительности. Воспитанию этих качеств способствуют также быстрая езда и овладение сложными умениями и заданиями (способ посадки «ласточкой», игровое задание — «достань предмет» и т. д.). Не всегда ребенку удается с первых попыток овладеть тем или иным умением, но, выполняя задания, он учится настойчиво добиваться цели, улучшать свои результаты.

Воспитание дружеских взаимоотношений, отзывчивости, готовности оказать помощь другому ребенку, сочувствия и доброжелательности к товарищам — важнейшая задача этих занятий. Воспитатель в беседах с детьми уточняет, как надо поступать

в той или иной ситуации, но эти знания в новых для детей условиях не сразу становятся нормой поведения. Поэтому педагог обращает внимание детей на доброе и заботливое отношение друг к другу в пути, при получении велосипедов, в процессе катания, в играх: идя в паре с товарищем или катаясь, надо быть внимательным не только к нему, но и к впереди и сзади идущим или едущим детям. При внезапной остановке ребенка надо остановиться, выяснить, в чем дело, помочь, если в этом есть необходимость.

Вопрос о том, какую помощь могут оказать начинающим дети, владеющие ездой на велосипеде, надо рассматривать исходя из поставленных задач. Первый вид помощи выполняет обучающую функцию. Он содействует развитию дружелюбия, душевной щедрости. Обращается внимание детей на возможность оказания помощи товарищу, который затрудняется выкатить велосипед, поставить его на место, сесть на велосипед. Ребенок может помочь товарищу устранить небольшие неисправности (надеть цепь, закрутить гайку), поднять или опустить седло, перенести велосипед через небольшое препятствие.

В целях воспитания бережного отношения к спортивному инвентарю и формирования первых трудовых навыков по ремонту велосипеда воспитатель показывает детям ключи, отвертку и объясняет, какие части отвертываются ключом, а какие отверткой. Устраняя неполадки, закручивая гайки, надевая цепь, регулируя седло и руль по росту ребенка или выправляя руль, воспитатель объясняет свои действия, а затем привлекает к мелкому ремонту и самих детей. Перед занятием дети тщательно осматривают велосипеды, проверяют положение всех гаек, особенно тех, которые быстро ослабевают.

Занятия по обучению детей езде на велосипеде способствуют не только нравственному, но и **умственному воспитанию.** При уходе за спортивным инвентарем, ремонте его приводятся сравнения, сопоставления. Обучаясь пользованию гаечным ключом, дети оценивают и соотносят размеры отверстий на ключе с размерами гайки: сначала прикладывают отверстие ключа к гайкам и выбирают нужное, а затем определяют на глаз.

В процессе занятий пополняется словарный запас детей некоторыми новыми понятиями, связанными с конструкцией велосипеда: *втулка, шестерня, рама, подшипники, гаечный ключ, насос, шины, ниппель, обода, педаль, цепь, руль, седло,* а также словами, связанными с правилами уличного движения и движениями велосипедиста.

Выполнение различных заданий, как езда по широкой, узкой дорожке, по кругу (разного диаметра), восьмеркой и «змейкой», требует от детей ориентировки в пространстве, восприятия пути и выбора точных способов выполнения нарисованных на асфальте фигур. Задания, включающие выполнение фигур по памяти (езда «змейкой» по одному и группой, по кругу), требуют от де-

тей не только мысленного представления фигуры, но и точного выполнения движения.

Езда на велосипеде в разных условиях: по дорогам — асфальт (сухой, мокрый), по грунтовым ровным, а также с корнями, кочками, по траве, песку — способствует формированию представлений о свойствах разных поверхностей. В процессе катания дети отмечают, что ездить по асфальтированной дорожке легко и скорость больше, чем по грунтовой. Производя торможение на разных дорожках (асфальт, грунт), дети замечают, что резкое торможение не приводит к моментальной остановке — велосипед продолжает еще некоторое время катиться. Воспитатель предлагает детям затормозить на асфальтированной дорожке, а затем на грунтовой и сравнить, когда быстрее он остановится. Сравнивая, дети приходят к выводу, что на асфальте пройденный путь торможения длиннее, чем на грунтовой ровной дороге, и еще быстрее остановка происходит, если ехать по траве, песку. В беседах с детьми об этих явлениях воспитатель вскрывает взаимосвязь между поверхностью, по которой едет велосипед, и особенностями движения. Делаются простейшие умозаключения, формируются понятия: *ровная — неровная, гладкая, скользкая* и т. п. Закрепляются знания детей о движении и скорости.

Интерес детей к этому виду спортивных упражнений не ослабевает и в последующие годы. Использование велосипеда в самостоятельной деятельности, в частности в творческих играх, способствует развитию активности и самостоятельности детей.

ОВЛАДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ ДЕТЬМИ 6 ЛЕТ

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. В играх с мячом развиваются быстрота, прыгучесть, сила, так как ребенку часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, расположенную на значительном расстоянии. Ребенок должен высоко подпрыгнуть, доставая мяч или бросая его в высоко расположенную цель, быстро перебежать на другое место площадки, чтобы успеть поймать мяч, или противодействовать овладению мячом соперником и т. д. Действия с мячом способствуют развитию умения схватить, удержать, бросить предмет, а также рассчитать направление броска, согласовать с ним силу, воспитывают выразительность движений, хорошую пространственную ориентировку.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений, так как дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Например, при передвижении по площадке (с мячом или без мяча) ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге приставным шагом (вперед, спиной вперед, в стороны) и т. п. Ребенок выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умений у детей самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры: ребенок должен самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Во время действий с мячом создаются условия для включения в работу левой руки, что важно для полноценного развития ребенка семилетнего возраста. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвиж-

ность в суставах пальцев и кисти. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Обучение действиям с мячом способствует совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во времени и в пространстве.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт ребенка. Такие игры приучают детей преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. Ведь в ходе игры ребенок понимает, что не он один хочет действовать с мячом, попадать им в корзину, что его действия должны быть направлены на успех всей команды. Ради интересов команды ребенку часто приходится отказываться от мяча, передавать его партнеру, который имеет более благоприятные условия для успешной игры. Общая цель, стремление всех игроков команды попасть мячом в корзину (ворота) способствует развитию взаимопонимания, умения считаться с другими, помогать им.

Необходимость принимать быстрые, но разумные и твердые решения, претворять эти решения в жизнь без излишних колебаний способствует развитию самостоятельности. Уверенность в своих силах и возможностях является основным фактором, который позволяет ребенку успешно проявлять приобретенные навыки. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия.

Итак, упражнения и игры с мячом являются средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект.

Для оптимального решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста в настоящее время особое значение приобретает использование во время прогулок спортивных упражнений и подвижных игр, в том числе и элементов игры в баскетбол.

В «Программу воспитания в детском саду» действия с мячом включены начиная со второго года жизни. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также новых способов выполнения. В подготовительной к школе группе, кроме подбрасываний мяча разными способами с различными заданиями, метаний на дальность и в цель, предусмотрено обучение детей ведению (отбиванию мяча), ловле, передаче (перебрасыванию мяча друг другу), а также броска мяча в корзину. Эти действия с мячом являются основными приемами игры в баскетбол. Овладение этими приемами детьми дошкольного возраста может быть достигнуто лишь путем обучения.

Баскетбол — спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что

достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Его содержание, правила игры, оборудование площадок не соответствуют физическим возможностям, двигательным навыкам детей шестилетнего возраста, и методика обучения носит своеобразный характер.

Стремясь удовлетворить желание детей играть в баскетбол, воспитатели стараются приспособить эту игру к возможностям детей дошкольного возраста, но испытывают при этом большие трудности. Обучая детей старшего дошкольного возраста этой игре, мы используем определенную методику, которая помогает детям овладеть элементами баскетбола.

Учебный материал

В современном баскетболе используют различные способы передач, ловли, броска мяча в корзину, в зависимости от квалификации игроков, их физической подготовленности. Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения элементам игры в баскетбол детей дошкольного возраста является выделение тех действий с мячом и без него, которые 1) составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; 2) доступны детям старшего дошкольного возраста; 3) дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач. Такими приемами являются: стойка баскетболиста, передвижение по площадке, остановки шагом, повороты, а также действия с мячом: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками на уровне груди, ведение мяча правой рукой по прямой с изменением направления, при противодействии другого игрока, броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Вначале основной задачей обучения является формирование определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить в соответствии с ними свои движения. Поэтому в этот период целесообразно дать много разнообразных действий, а также свободно поиграть с мячом и не обязательно учить детей тонкостям техники этих действий. Не рекомендуется уже с первых занятий начинать освоение приемов техники (можно использовать ниже описанную игру «Играй, играй, мяч не теряй»). Вначале надо добиться, чтобы детям понравились занятия с мячом, чтобы они после игр оставались довольными и с нетерпением ждали возможности еще поиграть. Веселье, смех — неизменные спутники ребенка.

Затем следует научить детей правильно держать мяч обеими руками на уровне груди, пальцы должны быть расставленными, кисти лежать сзади — сбоку, мышцы рук расслаблены.

Не менее важно научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста, из которой можно

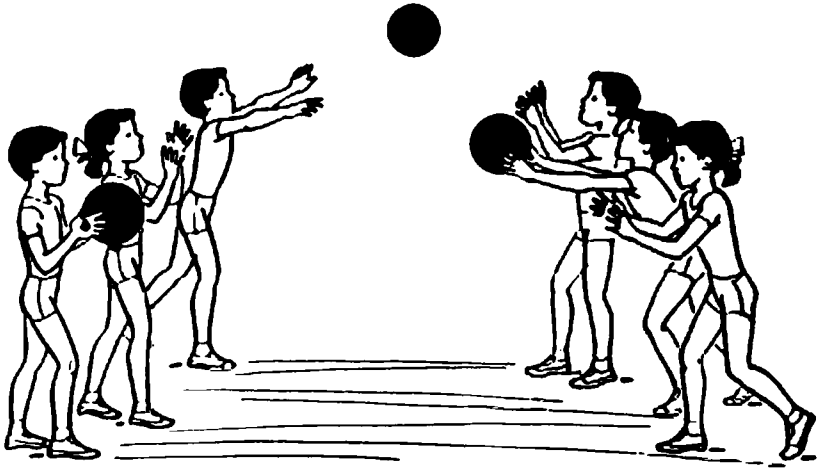


Рис. 1.

быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча. При этом ноги согнуты в коленках, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища (рис. 1).

После того как дети научатся правильно стоять, держать мяч, передвигаться по площадке, можно учить их ловить мяч обеими руками, стоя на месте, затем с выходом навстречу летящему мячу, в стороны, назад и т. д. Неумение ребенка поймать мяч часто вызывает обиду. Он старается прижимать мяч руками к груди, а когда не успеет этого сделать, мяч летит часто прямо в лицо. Летящий мяч необходимо встретить руками возможно раньше. Кисти с широко расставленными пальцами образуют как бы половину шара, в котором должен поместиться мяч (рис. 2). Нужно следить за полетом мяча. Как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, необходимо захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением.

Выполнение ловли мяча, а также других элементов баскетбола в разных условиях в сочетании с другими действиями способствует совершенствованию изучаемого действия, умению в дальнейшем самостоятельно применять его в игровых ситуациях. Например, при обучении ловле мяча вначале предлагается бросать мяч вверх и ловить его, бросать мяч об пол и ловить его после отскока, затем проводятся игровые упражнения в этих видах движений, такие, как «Кто сделает 10 бросков, не роняя мяч на землю?» и т. п. В дальнейшем следует задание бросать мяч в стену и ловить его, потом можно ввести дополнительное

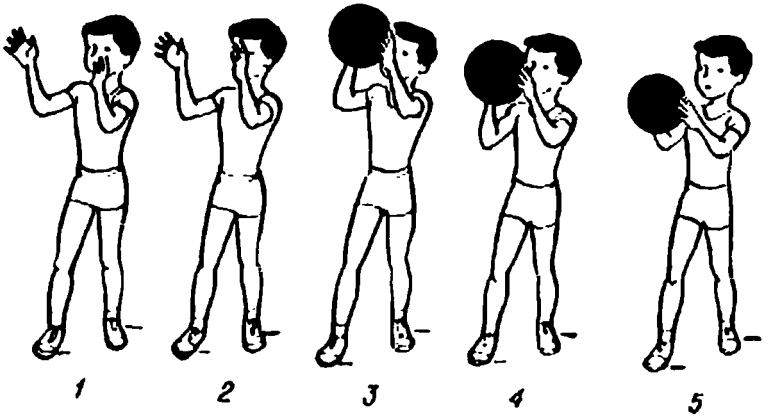


Рис 2.

задание — ловить мяч после хлопка в ладоши, передавать-ловить мяч в парах, провести эстафеты и игры с ловлей мяча.

Параллельно ловле мяча необходимо обучать детей и передаче мяча двумя руками от груди с места (в дальнейшем — в движении). Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа его двумя руками на уровне груди. Они должны описать мячом небольшую дугу к туловищу — вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча усваивается детьми постепенно. На первых порах при передаче мяча большинство детей стараются толкать его обеими руками, широко разводя локти в сторону. В процессе обучения передаче мяча необходимо напоминать детям, что 1) локти следует опустить около туловища; 2) стараться бросать на уровне груди партнера; 3) мяч следует сопровождать взглядом и руками (рис. 3).

Одним из наиболее важных действий с мячом является его ведение. Оно позволяет игроку, владея мячом, перемещаться по площадке, что разрешают правила большинства игр. На начальном этапе обучения детям 6—7-летнего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком. Такое ведение мяча не требует низкой стойки ребенка. При этом ребенок научится правильно держать спину, не наклоняться к мячу, видеть площадку. После этого появляется возможность «посадить ребенка на ноги», т. е. научить его передвигаться на полусогнутых ногах. В дальнейшем ребенок легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными

пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча выполняются несколько сбоку от игрока, равномерно, согласованно с передвижением ребенка. Наиболее распространенными недостатками ведения мяча на начальном этапе обучения является стремление детей 6—7 лет бить по мячу расслабленной ладонью, не включая в работу предплечье. Рука с согнутыми пальцами ударяет по мячу сверху. Многие дети пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает продвижению вперед, не умеют сочетать ритм движения руки с ритмом работы ног, управлять мячом и поэтому часто теряют его. В результате систематического обучения ведению мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять мячом даже без зрительного контроля, продвигаясь приставным шагом, изменяя темп бега, высоту отскока мяча, направление перемещения и т. п. (рис. 4).

Наиболее благоприятным ритмом ведения мяча для детей дошкольного возраста является такой, при котором на два шага ребенка приходится один удар мячом по площадке. При этом ребенок двигается непринужденно, шаг его становится достаточно широким и свободным.

Передачи мяча и броски его в корзину являются сходными по своей структуре движениями. Поэтому обучения броскам мяча в корзину следует ограничить этими же способами — броскам двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Детей подготовительной к школе группы следует учить броску мяча в корзину с места или с фиксацией остановки после ловли и ведения мяча. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же исходного положения, как и в способе передачи мяча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать небольшую дугу вниз — на себя и, выпрямляя руки вверх, направить мяч к цели с одновременным разгибанием ног. Кисти и

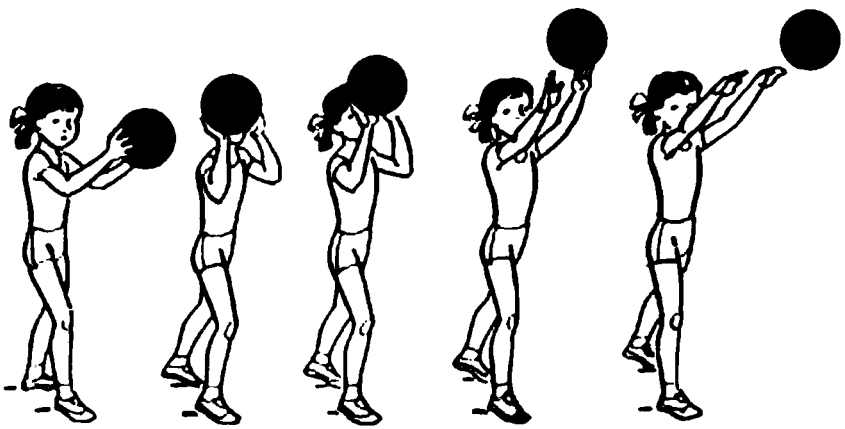


Рис. 3

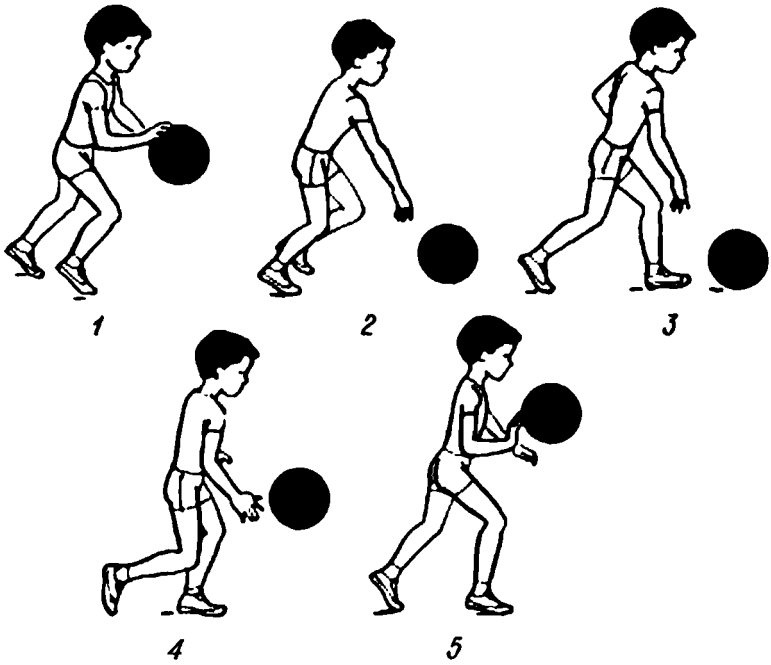


Рис. 4.

пальцы раскрываются, выполняя направляющий толчок. С самого начала обучения надо обратить внимание на то, чтобы дети бросали мяч, стоя в правильной стойке, прицеливались, сопровождали мяч взглядом, не выводили локти в сторону.

Особенности методики обучения

Решающим условием успешного обучения является рациональность избираемой методики, которая строится на основе учета возрастных особенностей детей и их интересов.

При разучивании ловли, передачи, ведения и бросков мяча подводящие упражнения играют важную роль. Они имеют существенное сходство с основным изучаемым действием, но являются более простыми и более легкими для детей. Подводящие упражнения помогают выделить главное звено изучаемого движения, что облегчает освоение двигательного действия. Например, при обучении броскам мяча в корзину первым подводящим упражнением является обычная передача мяча, затем выполнение передачи с высокой траекторией, далее передача мяча через различные высоко расположенные препятствия (сетка, веревка,

планка) с попаданием в горизонтальную цель и, наконец, броски непосредственно в кольцо.

На начальном этапе формирования навыков владения мячом внимание ребенка должно быть направлено на качество выполнения движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата. Например, обучая ловле, передаче мяча, можно ставить такое задание: чья пара (кружок) сделает больше передач, не роняя мяч на землю, не касаясь груди мячом, кто меньше сделает ошибок, кто сумеет дольше правильно выполнять задание и т. д. Если дети еще полностью не усвоили новое движение, навык еще не сформирован, то соревнования на скорость выполнения движения способствуют неправильному их закреплению. Но это не значит, что на начальном этапе формирования действий с мячом основным методом обучения должно быть только упражнение.

Широкое применение игрового метода возможно уже с самого начала. Используя игры и игровые упражнения, которые могут составлять 60—70% занятий, удовлетворим желание детей играть и вместе с тем уйдем от преждевременной игры в баскетбол. На начальном этапе обучения ловле, передаче, ведению и броску мяча в корзину самым эффективным методом обучения являются игровые упражнения в сочетании с подвижными играми, где каждый играющий действует за себя («Сделай фигуру», «Играй, играй, мяч не теряй»).

В дальнейшем, когда дети усвоят основы техники и будут допускать лишь несущественные ошибки, целесообразно применять подвижные игры, в которых результат команды зависит от участия каждого ребенка, действующего независимо от своих партнеров («За мячом», «Обгони мяч», «Мяч водящему»). Такие игры повышают ответственность ребенка перед командой и побуждают его действовать наиболее эффективным способом, мобилизуя максимальные усилия для достижения наилучшего результата.

После того как дети научатся правильно ловить, передавать, вести и бросать мяч четко, в быстром темпе, без особых усилий появляется возможность играть в более сложные, более близкие к баскетболу игры, такие, как «Мяч ловцу», «Мяч капитану», где борьба ведется между двумя командами. В качестве подвижной игры можно проводить игру в баскетбол по упрощенным правилам. В таких играх дети должны взаимодействовать с мячом, что повышает активность и создает условия для быстрейшего и осмысленного формирования навыков действий с мячом.

Обучение элементам баскетбола протекает более успешно при реализации всех общедидактических принципов. Но особенно важно обеспечить сознательное их усвоение. Понимание детьми смысла движений ускоряет процесс формирования двигательных навыков, а также, что особенно важно, способствует умению в последующих играх самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять.

Сознательное отношение к действиям с мячом возникает у детей только при условии, если воспитатель разъясняет их значение в различных ситуациях применения, объясняет, почему именно так они должны выполняться. Ребенок должен знать, почему в той или иной игровой обстановке более целесообразно применять те или иные действия, выполнять их определенным способом, с определенной скоростью и в определенном направлении. Например, детям нужно объяснить, что вести мяч в игре «Мяч капитану» следует только в том случае, если не можешь его передать партнеру. При приближении защитника более безопасно вести мяч дальней от него рукой и с низким отскоком. Не надо спешить, вести мяч лучше ближе к цели или на более свободное место для передачи мяча партнеру.

Для сознательного отношения ребенка к действиям с мячом недостаточно разъяснений и показа: необходимо дать возможность ребенку упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Например, после объяснения, что высота отскока мяча зависит от прилагаемой силы, ребенку надо дать убедиться в этом: попробовать отбивать мяч, меняя высоту отскока. Только при сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями самих детей у ребенка возникает сознательное отношение к действиям с мячом, умение целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности.

Осознанное отношение ребенка к участию в игре более всего способствует реализации ее воспитательного потенциала. В играх с мячом необходимо учить детей согласовывать свои действия с действиями товарищей на основе дружеских взаимоотношений, товарищеской сплоченности. Для этого в группе можно создать постоянные команды, поощрять верность товарищам по команде, предостерегая детей от перехода на сторону противника, хотя этим условным противником и являются дети своей группы.

В играх с мячом следует вырабатывать у детей привычку поступаться личными интересами ради достижения общей цели. Для этого можно использовать ограничение действий с мячом, ввести дополнительные требования. Например: ограничение расстояния ведения мяча, включение задания бросать мяч ловцу после того, когда мяч обойдет всех игроков команды, и т. п. Можно привести много примеров сознательного подчинения детей коллективным интересам команды.

Вот один из случаев: Нерюсу очень хотелось бросить мяч в корзину, но до корзины было далеко и бросок мог оказаться неудачным. Немного поколебавшись, он поступился собственным желанием и передал мяч товарищу по команде, находившемуся ближе к корзине, чтобы тот вернее попал в цель. Тот попал по кольцу (игра «Попади в цель»), при этом было засчитано очко. Нерюс был очень рад этому.

Часто в играх с мячом возникает необходимость оказывать помощь игроку, попавшему в затруднительное положение, при

этом иногда приходится рисковать любимой ролью в игре. К этому следует приучать детей.

В качестве одного из тактических элементов во многих играх с мячом допускается (и даже поощряется) применение игроками отвлекающих действий. Они направлены на то, чтобы отвлечь внимание противника путем ложных действий, предшествующих основным, с целью обыгрывания его. Дети 6—7 лет усваивают такие действия с мячом и без мяча. За отвлекающие действия ребята поощрялись тогда, когда это помогало освободиться от опеки товарища, выйти на свободное место для получения мяча или занять удобную позицию для броска мяча в корзину или его передачи и т. п. Воспитатель, однако, постоянно следит за тем, чтобы не допускался обман, являющийся прямым нарушением правил игры. Например, в игре «Защита крепости» игрок поля поступит честно, если, выручая пленных, он сначала сделает ложное действие — сделает вид, что он передает мяч товарищу, играющему рядом, бросая его по-настоящему пленному, находящемуся в крепости.

Условия проведения учебного процесса

Игры с мячом проводятся весной, летом, осенью во время прогулок. Продолжительность их 15—20 мин. Целесообразно сочетать игры на прогулке с занятиями по физической культуре. Если занятия проводятся с утра, то игры с мячом лучше организовать во время прогулки после дневного сна и наоборот. Нецелесообразно сразу после окончания занятий: рисованием, математикой, по родному языку и др.— проводить обучение элементам баскетбола во время прогулки. Лучше дать детям возможность некоторое время заниматься другими видами деятельности: дети устают на занятиях, а для усвоения определенных действий с мячом, правил игры им опять придется сосредоточить внимание, думать, что приведет к дополнительной мыслительной нагрузке.

Некоторые игры, подводящие к баскетболу, целесообразно проводить с подгруппой детей, сочетая их с другими упражнениями спортивного характера, как бадминтон, настольный теннис, катание на велосипеде и т. д., или с другими видами деятельности, не требующими постоянного контроля воспитателя. После овладения определенными действиями с мячом и структурой игры надо подвести детей к самостоятельным играм с мячом без непосредственного руководства воспитателя. Если одна подгруппа детей играет с мячом, воспитатель может в это время руководить другой подгруппой по выполнению спортивных упражнений или совершенствованию основных движений, не оставляя совсем без контроля играющих детей.

Подвижные игры с мячом[1]

Играй, играй, мяч не теряй

Задачи. Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать качества мяча: вес, упругость и др.; формировать умения управлять мячом и играть с ним, не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

Описание игры. Все дети располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется. Выигрывают те дети, которые не получили штрафных очков.

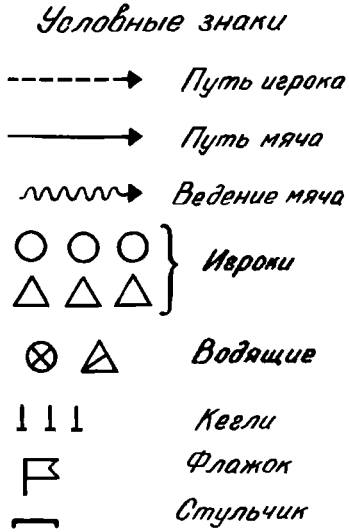


Рис. 5.

Варианты. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

Методические указания. Перед игрой воспитатель называет движения с мячом, которые дети могут выполнять. Например, вести мяч на месте и бегом, бросать мяч в щит, в корзину, в стену, вверх, вниз и т. д.

Игры с передачей, ловлей мяча

10 передач

Задачи. Учить детей передавать — ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнить движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5—2 м один от другого. У каждой пары — мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

Варианты. 1. Пара, уронившая мяч, выходит из игры. Выигрывают те дети, которые дольше удерживают мяч. 2. Выигрывают те пары, которые быстрее сделают 10 передач, не роняя мяч на землю.

Методические указания. Обращается внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

[1] В иллюстрациях к играм используются условные знаки, изображенные на рис. 5.

Мяч водящему

Задачи. Учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его, развивать умения согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Описание игры. Дети делятся на несколько групп, которые образуют круг. В центре каждого круга — водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков кружка (один, два, три раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее число раз уронившая мяч.

Варианты. Побеждает команда, быстрее закончившая игру и меньшее число раз уронившая мяч.

Поймай мяч

Задачи. Учить детей передавать мяч одной рукой от плеча (правой, левой), воспитывать умение приходить на помощь товарищу.

Описание игры. Дети делятся по три. Двое из них становятся друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают (играя) мяч друг другу. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если ему это удается, он меняется местами с тем ребенком, который бросил мяч.

Методические указания. Дети, передающие мяч, перед броском его товарищу могут выполнять дополнительные движения, например вести мяч на месте или в движении, бросить его вверх, вниз и поймать.

Займи свободный кружок

Задачи. Учить детей передавать, ловить мяч, развивать ориентировку на площадке, воспитывать уважение к товарищу по игре.

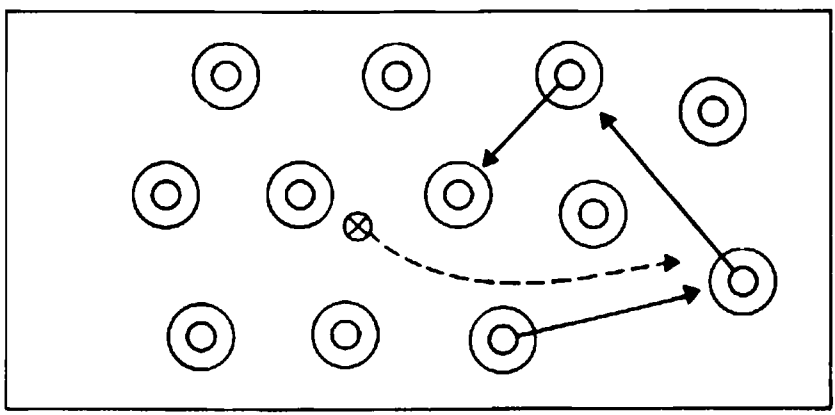


Рис. 6.

Описание игры. Все дети, за исключением водящего, становятся в кружки диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5—2 м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий, находясь между кружками, старается поймать мяч на лету или хотя бы коснуться рукой (когда мяч на лету). Если водящему удается это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки, находящиеся в кружках, меняются местами, а водящий старается занять любой из кружков (рис. 6). Кто не успеет занять кружок, становится водящим. Игра продолжается. Побеждают те дети, которые ни разу не были водящими или выполняли эту роль меньшее число раз (выделение на роль водящего в начале игры в зачет не принимается).

Обгони мяч

Задачи. Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Играют две (четыре, шесть) команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему от них справа, а сами бегут влево, обегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается, пока все обегут круг, и мяч возвращается водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру (рис. 7).

Подвижная цель

Задачи. Учить детей передавать, ловить мяч, согласовывать свои действия с действиями других игроков, воспитывать уважение к товарищу по игре.

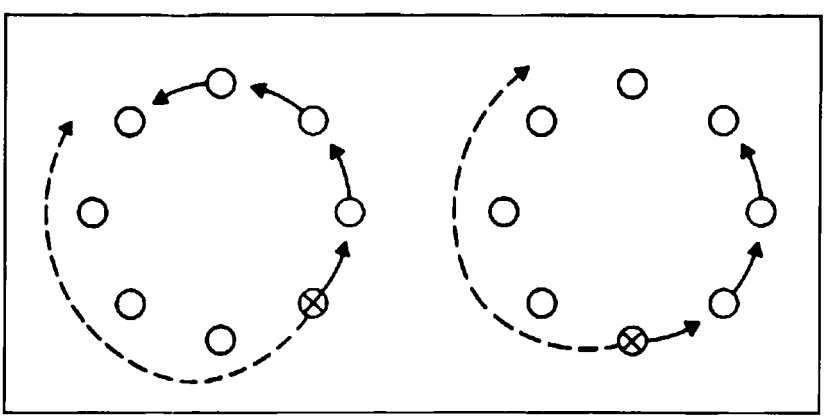


Рис. 7.

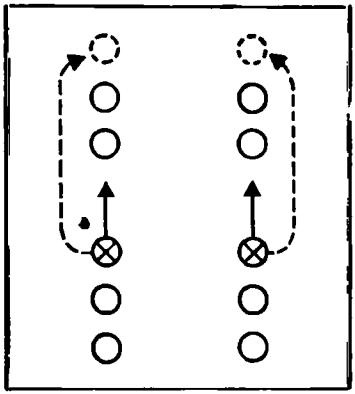


Рис. 8.

Описание игры. Дети делятся на несколько групп, которые становятся кругом. В центре каждого кружка — водящий. У одного из играющих — мяч. Стоящие в кружке перебрасывают друг другу мяч, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а водящий встает в кружок.

Варианты. Бросать мяч в водящего можно только после передачи (или двух, трех передач мяча) друг другу.

Методические указания. Мяч можно бросать только в ноги водящего.

За мячом

Задачи. Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность за свои действия перед коллективом.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на 2 колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2—3 м. У водящего — мяч. После сигнала водящий передает мяч против стоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мячом. Поймавший тоже передает напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается, пока все игроки вернутся на свои места, а мячи окажутся у водящих (рис. 8).

Варианты. Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру.

Методические указания. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигаться вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

Игры для обучения ведению мяча

Мотоциклисты

Задачи. Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.

Описание игры. На площадке чертится улица шириной 2—3 м, длиной 4—5 м. Все дети — мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Посередине улицы стоит регулировщик. Он с зеленым и красным флажком регулирует движение на улице. Мотоциклист, доехавший до улицы, если регулировщик показывает красный флажок, останавливается, но мотор не

выключает — он ведет мяч на месте. Если регулировщик поднимает зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки — провести мяч бегом. Движение по улице происходит в одном направлении (рис. 9).

Методические указания. Через некоторое время воспитатель подает сигнал и дети меняют руку.

Вызов номеров

Задачи. Учить вести мяч, быстро реагировать на сигналы, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд по 4—5 человек. В команде дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед каждой колонной расставляют 5—6 булав на расстоянии 1—2 м одна от другой. Воспитатель называет номера (не по порядку). Вызванные дети начинают вести мяч, обводя первую булаву справа, вторую слева и т. д., а последнюю обегают кругом и таким же образом возвращаются обратно. Выигрывает команда, уронившая меньше булав (рис. 10).

Варианты. Выигрывает команда, уронившая меньше булав и быстрее закончившая игру. Ребенок, быстрее выполнявший задание, дает команде очко. В конце игры очки подсчитываются и определяется команда-победительница.

Ловец с мячом

Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения; воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них — водящий. Цель его, ведя мяч, осалить рукой кого-либо. Если ему это удается — осаленный становится водящим, а водящий игроком.

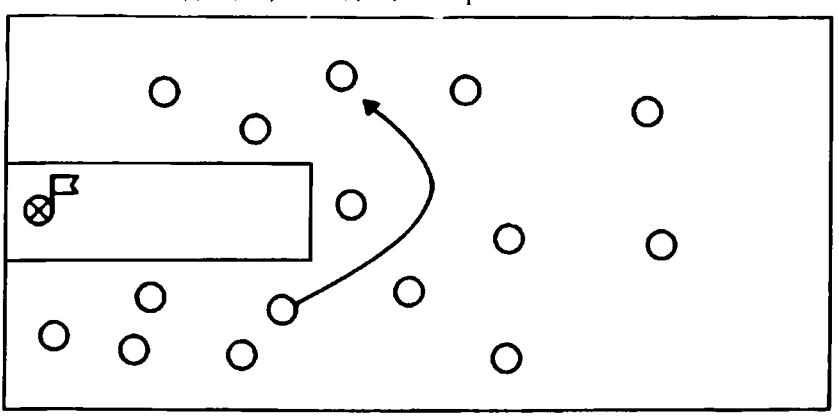


Рис. 9.

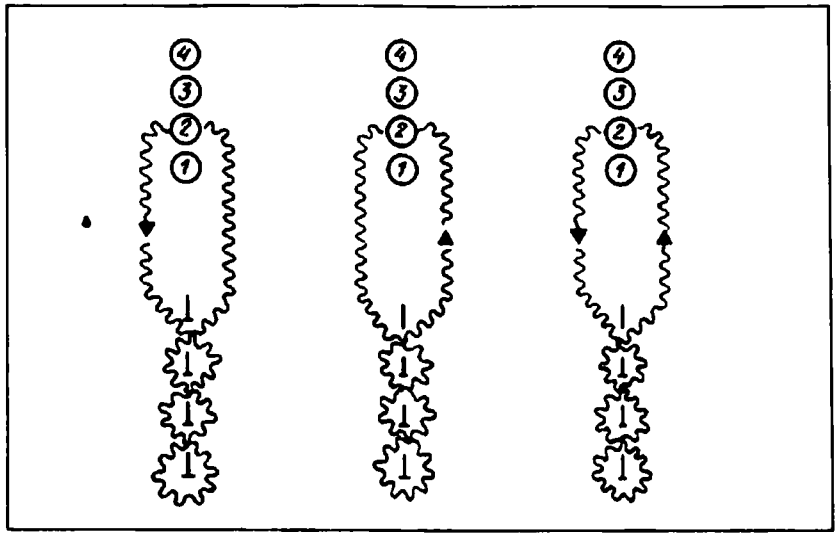


Рис. 10.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, в дальнейшем — ребенок, свободно управляющий мячом.

Эстафета с ведением мяча

Задачи. Учить детей вести, передавать и ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на команды по 5—6 человек и располагаются крестом. Вокруг команды чертится круг. Воспитатель указывает направление передвижения. После сигнала воспитателя первые в командах ведут мячи вокруг круга, возвращаются на свои места, передают мячи следующему по команде, а сами становятся в конец колонны. Побеждает команда, первая закончившая ведение мяча (рис. 11).

Варианты. 1. Игроки рассчитываются по порядку, воспитатель вызывает номера. 2. Включаются броски мяча в корзину. Сперва каждый ребенок бросает мяч в корзину, затем обводит круг и передает мяч следующему по команде.

Игры с бросками мяча в корзину

Пять бросков

Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость.

Описание. Дети располагаются на расстоянии 1,5—2 м от

корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет пять раз в корзину, и бросает указанным способом.

Метко в кольцо

Задачи. Учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину, воспитывать ответственность и выдержку.

Описание игры. Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке и становятся в середине ее на указанное место. У первых в руках — мяч. По сигналу воспитателя первые ведут мячи к щиту, останавливаются и бросают мячи двумя руками от груди, ловят мяч и передают его следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий (рис. 12).

Варианты. Попавший в корзину повторяет бросок.

Игры с ловлей, передачей и ведением мяча

Борьба за мяч

Задачи. Учить использовать изученные приемы, сочетать свои действия с действиями других игроков команды, воспитывать коллективизм.

Описание игры. Дети делятся на две команды и надевают отличительные знаки. Каждая команда выбирает капитана. Воспитатель в центре площадки подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются отбить его своим игрокам. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков (рис. 13).

Методические указания. Запрещается бежать с мячом (можно его вести), толкать соперника.

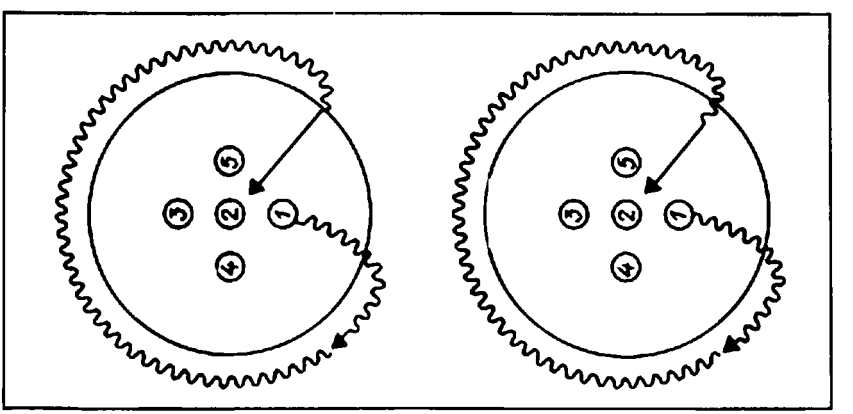


Рис. 11.

Мяч капитану

Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать коллективизм.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадки. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану (рис. 14).

Методические указания. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

Правила игры в баскетбол для дошкольников

Цель игры

Игра проводится между двумя командами по пять игроков. Цель каждой команды в игре — забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

Участники игры

Каждая команда состоит из пяти играющих на площадке и нескольких запасных. Один из игроков — капитан. Игроки одной команды должны иметь отличительные знаки, которые надевают на спину и грудь.

Судейство

Воспитательница следит за выполнением игроками правил игры, делает замечания (дает сигналы) при нарушениях правил, засчитывает попадание мяча в корзину, разрешает споры.

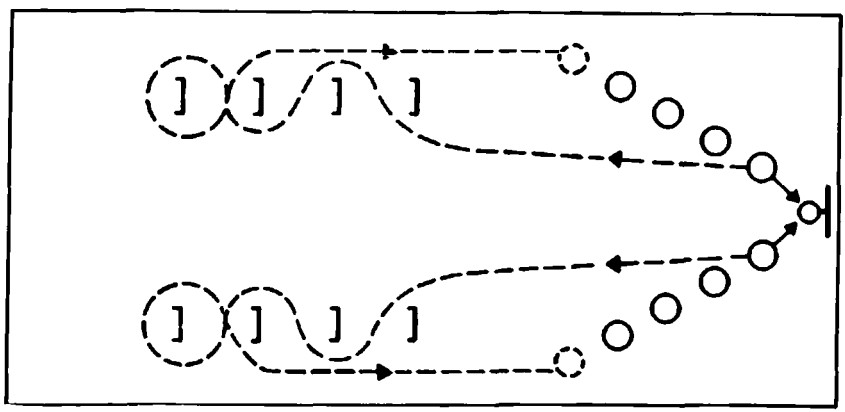


Рис. 12.

Время игры

Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми дается пятиминутный перерыв. Воспитательница контролирует время игры, не останавливая часов. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (продолжительностью 3—4 мин) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

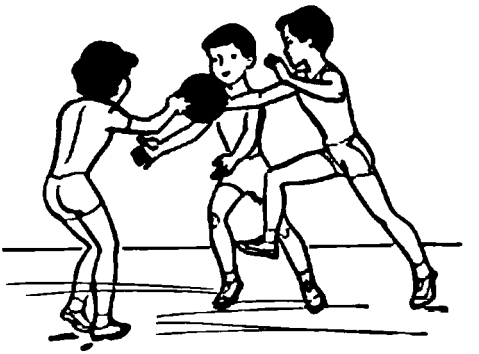


Рис. 13.

Счет игры

При попадании мяча в корзину команде начисляется 2 очка. Игра может закончиться победой одной команды или ничьей.

Правила проведения игры

Правило замены

Воспитатель может менять игроков во время игры и во время перерыва.

Правила игры с мячом

Мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Ударять по мячу кулаком или ногой запрещается. Случайное касание мячом ноги не является нарушением.

Выход мяча из игры

Мяч считается вышедшим из игры, если он коснулся пола, игрока или предмета вне площадки. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если воспитатель сомневается, кто последний коснулся мяча, назначается спорный бросок.

Перемещение с мячом

Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более трех шагов, после чего он должен выполнить передачу, бросок или ведение. Игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно.

Нарушения и наказания за них

Нарушением называется несоблюдение правил игры, перечисленных выше. Обычно после нарушения мяч вбрасывается в

игру игроком противоположной команды. Вбрасывание мяча в игру всегда производится из-за боковой линии, против того места на площадке, где было совершено нарушение.

Начало игры и розыгрыш спорного броска

Розыгрыш начального и спорного броска производится при начале каждого периода, при задержке мяча, когда два игрока из противоположных команд держат мяч в одно и то же время, при выходе мяча из игры от одновременного касания игроками обеих команд или когда воспитатель сомневается, от кого вышел мяч, когда мяч застревает на корзине, когда совершена обоюдная персональная ошибка.

При розыгрыше начального и спорного броска воспитатель подбрасывает мяч вверх между игроками, и, после того как он достигает наивысшей точки, игроки могут касаться его.

Розыгрыш начального и спорного броска производится в центральном круге.

Правила поведения

Во время игры дети должны всегда проявлять корректность. Игроки, которые ведут себя недисциплинированно или грубо, должны быть временно удалены с площадки. Запрещается: тянуть за одежду, за руки, толкаться, подставлять ножку и т. д.

Оборудование площадок и инвентарь для игры

Оборудование площадок и инвентарь в детских садах используется самый разнообразный. Во многих детских садах баскетбольные щиты делаются маленькие или корзины подвешиваются совсем без них, диаметр корзин иногда уменьшается до 25 см, что затрудняет попадание мячом и снижает интерес детей к этим играм (рис. 15 и 16).

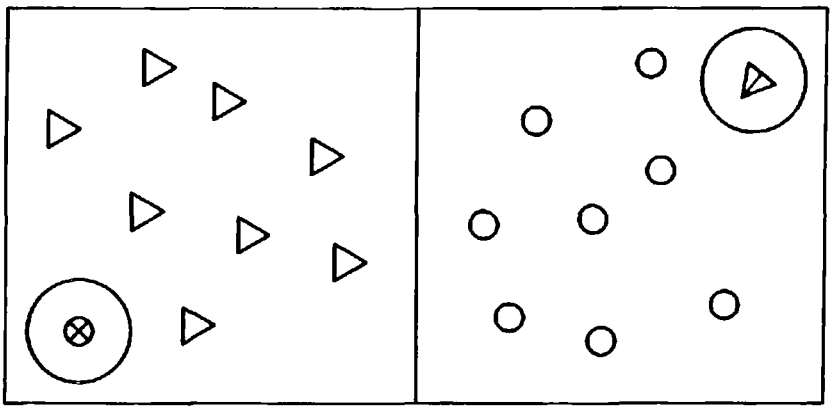
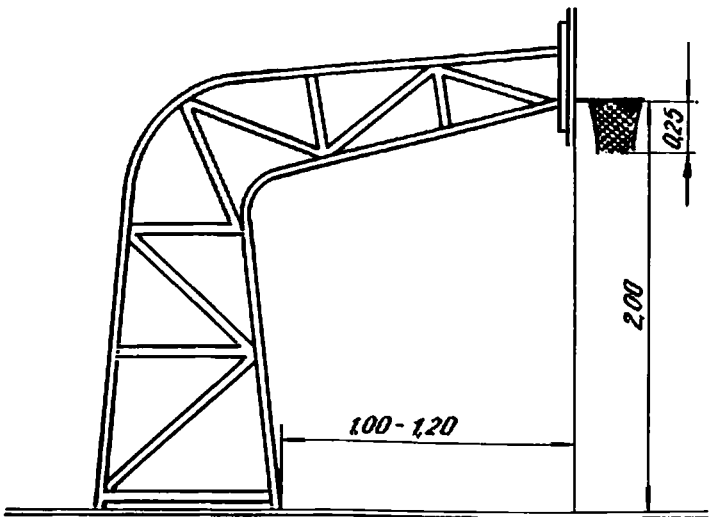
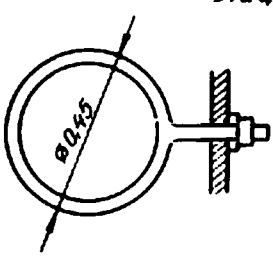


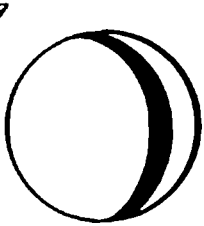
Рис. 14.

Оборудование площадки и инвентарь для игры

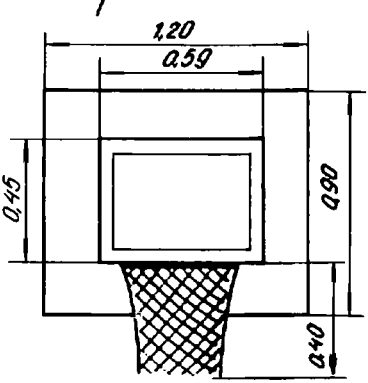


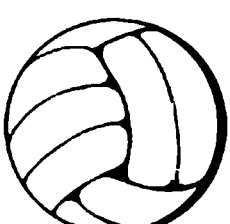
Лицевая линия





Окружность детского резинового мяча - 42 см
вес - 310 г





Окружность мяча мини-баскетбола - 60 см; вес - 450 г

Рис. 15.

Дополнительное оборудование площадки

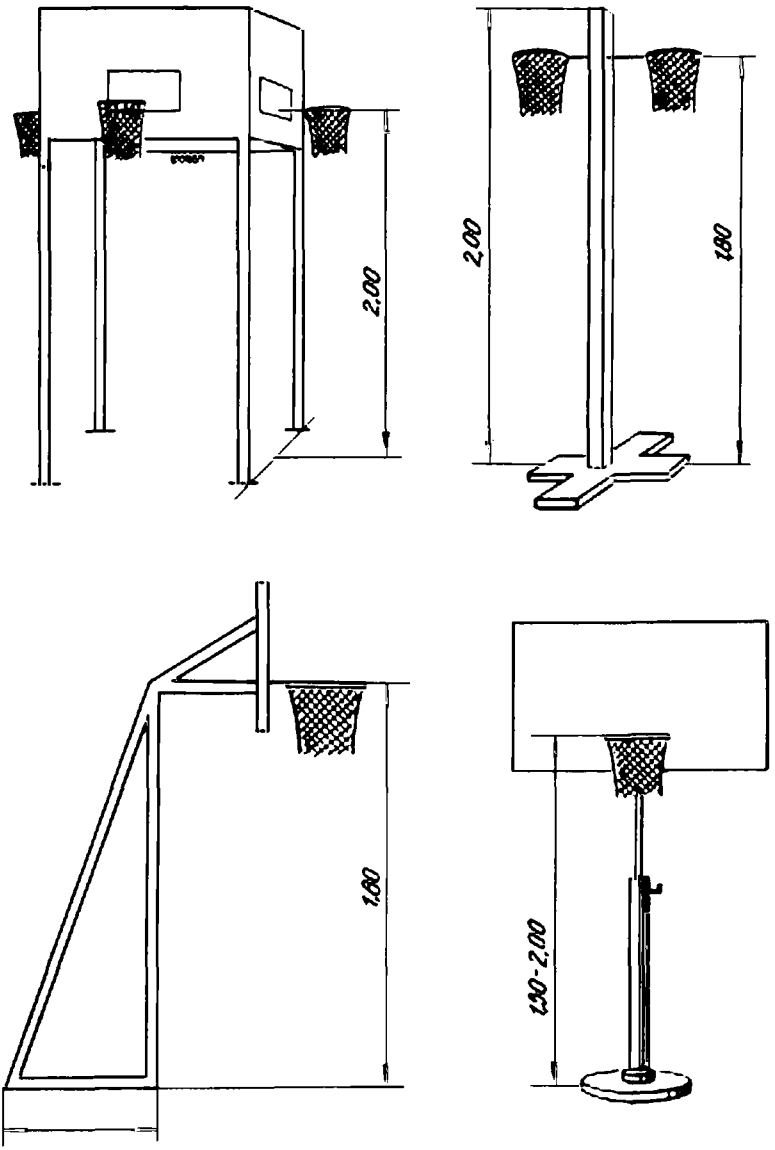


Рис. 16.

Корзины надо использовать со щитом, длина которых 120 см, высота 90 см, внутренний диаметр корзин 45 см. Сетка длиной 40 см. Они подвешиваются не ниже 180 см, не выше 200 см над уровнем площадки. Щиты делаются из целого прочного дерева, поверхность их окрашивается белым цветом, а края обводятся черной линией шириной 5 см.

Мячи можно использовать разного веса и диаметра: для минибаскетбола — детские резиновые, футбольные, мячи водного пола. При обучении ведению мяча лучше пользоваться надувными мячами. Детские резиновые мячи плохо отскакивают от пола, и, ведя их, дети прилагают большие усилия, что влечет принятие неправильной стойки. Наиболее удобная для игр с мячом площадка длиной 13 м, шириной 7 м, т. е. уменьшенная на $^1/_2$ по сравнению со взрослой. На площадке следует отметить боковые и лицевые линии и круг для розыгрыша спорных мячей в центре площадки диаметром 1,8 м. Площадки могут быть разного покрытия: травяные или с твердым грунтом (с утрамбованной землей, асфальтом). Лучше всего деревянные площадки — их легко чистить, они быстро сохнут после дождя, от них хорошо отскакивает мяч.

СОДЕРЖАНИЕ

К читателям 3

Обучение основным движениям детей старшего дошкольного возраста. *Ю. Ю. Рауцкис.* 6

Обучение детей прыжкам. *И. И. Сергеева.* 20

Обучение основным движениям на этапе их совершенствования. *Н. В. Потехина.* 32

Пространственная ориентировка детей в подвижных играх. *Э. Я. Степаненкова.* 48

Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием элементов соревнования и творческих заданий. *Л. М. Коровина.* 65

Ежедневные физкультурные занятия на воздухе. *Л. В. Карманова.* 81

Обучение детей езде на двухколесном велосипеде. *А. В. Листенева.* 103

Овладение элементами игры в баскетбол детьми 6 лет *Э. И. Адашкявичене.* 119

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ 5—6 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ В ШКОЛЕ

Под редакцией
А. В. Кенеман, М. Ю. Кистяковой, Т. И. Осокиной

Редактор *Е. А. Данилова*
Художник *Н. А. Лобанев*
Художественный редактор *Л. Ф. Малышева*
Технический редактор *Н. Д. Стерина*
Корректор *Н. И. Котельникова*

ИБ № 4387

Сдано в набор 25.12.79. Подписано к печати 14.04.80. 60×90 1/16
Бум. офсетная № 1. Гарнит. литерат. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 9,0. Уч.-изд. л. 9,05. Тираж 400 000 экз.
Заказ № 193. Цена 30 коп.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение»
Государственного комитета РСФСР по делам издательств,
полиграфии и книжной торговли
Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Смоленский полиграфкомбинат Росглавполиграфпрома
Государственного комитета РСФСР по делам издательств,
полиграфии и книжной торговли
Смоленск-20, ул. Смольянинова, 1

Ф50 **Физическая** подготовка детей 5—6 лет к занятиям в школе: (Из опыта работы)/ Э. И. Адашкявичене, Л. В. Карманова, Л. М. Коровина и др.; Под ред. А. В. Кенеман и др.— М.: Просвещение, 1980.—144 с., ил.

В книге раскрываются содержание и методика работы с детьми старшего дошкольного возраста по совершенствованию основных движений и разучиванию спортивных упражнений, проводимой в помещении и на воздухе, на занятиях и в играх. Авторы рекомендуют различные методы обучения, дающие наибольший практический эффект, приводят возможные варианты планирования и организации занятий, показывают связь физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим.

◆ 60402—497 / 103(03) —80 240—80 4305000000 ББК 74.113 372

Школьные учебники СССР

sheba.spb.ru/shkola